

→

右，懷孕及哺乳婦女每天約1100毫克。然而，從調查報告中得知，國人鈣質攝取量只達安全量的72%，有普遍不足現象。

此外，年齡愈大，腸道的功能也降低，不但對鈣的吸收率降低，對 $1.25(\text{OH})_2\text{D}_3$ 的轉化能力也降低，而影響了鈣的吸收。其他如壓力及藥品的使用，也會影響鈣的吸收。而蔬果中的草酸和植酸，在消化道中會與鈣質形成不溶解的草酸鈣和植酸鈣排出，而影響鈣的吸收。

雖然影響鈣吸收的因素很多，只要每天攝取600毫克以上即可達安全量；然而停經後

的婦女，其鈣質攝取量最好超過安全量，增加鈣的吸收。

牛奶及奶製品為最佳來源

食物中以牛奶及奶製品（起司等）為鈣質最佳的來源，而且牛奶中含有維他命D及乳糖，更可以促進鈣的吸收。其他如豆腐、豆製品、小魚干及深色蔬菜，都是含有鈣的食物，故中老年人不妨多選擇含鈣質較多的食物來增加鈣的攝取。此外，運動量不夠也是老年人易罹患骨質疏鬆症原因之一，在缺乏運動或運動量不夠情況下鈣將不足以維持骨骼中的支持所需，所以每天應有恆心的運動，如散步爬山都有益於

防患骨質疏鬆症產生。

另外，停經婦女隨著歲月的增長，每年骨質的流失大約為2%，久而久之，骨骼變為疏鬆而容易發生骨折。而脊椎骨骨折的婦女只有10%有腰酸背痛現象，因此，若不做例行身體檢查，則無從發現。婦女停經2年內骨質量的流失非常快，如不給予藥物預防，其流失率為5%~6%；如給予鈣片，則流失率減為一半左右，若再服用女性荷爾蒙，則更減為1.5%，故停經婦女給鈣片與荷爾蒙確可預防骨質疏鬆症。當然定期健康檢查更有助於疾病之早期發現，則一併治療是最好不過的事。

懷孕期間勿偏食 少量多餐免油膩



健康寶寶，人見人愛。（黃子哲攝）

台北蘇小姐來信問：

1. 我因懷孕關係對飲食方面有偏食的現象，在懷孕間我只食用蔬菜及水果，肉類較少吃，請問是否需要以其他維他命補充營養？

2. 那類食物所含鈣質較高呢？

答：1. 懷孕初期由於荷爾蒙、激素的影響，大部分的孕婦在胃口方面比較特殊，可採少量多餐方式，同時避免油膩、含脂肪過多的食物，可挑些碳水化合物較多的餅乾、新鮮蔬菜、水果食用，另外，蛋白質食物也要增加。這種情形通常3個月後慢慢會改善，只要能吃並不須其他藥物補充，如果必須額外使用，則最好經過醫師指示後才服用。

一般含鈣質較多的食物有牛奶、魚類（帶骨進食）、豆類、豆製品、綠色蔬菜、蛋類、海帶等，妳可在這些食物中得到較多的鈣質。

（資料提供：台灣省婦幼衛生