

鈣與健康

／黃嘉

近來在電視上常常看到一則廣告：一對年輕人親愛地走著，忽然間畫面轉成兩具白骨骷髏在行走，而且逐漸佝僂。最初，還以為是佛教勸化之作，教世人看破紅粉骷髏，看完才知道是則賣高鈣脫脂奶粉的廣告。

重讀“鄉間小路”第15卷46期（78年11月13日）洪建德大夫寫的“鈣的迷思”，討論應該從日常食物中獲得充分的鈣？還是要加上高鈣量的脫脂乳並鈣片才夠？各派學說不同，似無定論。

二次大戰以後，探險家們絡繹發現仍然有生活在石器時代的人類。Eaton及Nelson兩人在N.Eng.J. Med. Jan.1985上發表研究這些摩登石器人的食物，計算出他們每日攝取1,500~2,000mg的鈣，且大多數來自植物。與人類最相近的黑猩猩，在自然情形下的鈣質攝取量更高，亦多來自植物性食料。

現在不少人都知道要補充鈣，到藥房去買鈣片，價

錢出入很大。其他還有標榜離子化的鈣劑，一小瓶賣一千多元，更是唬人的，因為從腸子吸收到血液中的鈣，都是呈離子狀態的。

在人體中，鈣的新陳代謝很快速，每天從小便排出175mg，從大便排出125mg，估計食物中鈣的被吸收率約為40%，因而美國的營養推薦量是成年人每天要攝取800mg的鈣。這是在一切條件正常配合下的理想數字。

鈣的吸收利用與許多因素有關，如鈣磷的比例、維生素D的配合、女性激素的活動等。亦有人主張食物中鈣的被吸收率只有30%，則一日攝取800mg就不夠了。

不論每天吃進去的鈣夠不夠，血液中的含鈣量一直維持在每公升10mg以下的濃度。人體中有兩種激素調節血液中的含鈣量，因此多吃的鈣，自然會送進骨頭中存起來，當攝取量不夠時，會再向骨頭中提用鈣質。

鈣對人體健康的影響不止是因缺鈣而骨質疏鬆而已

。通常由於缺鈣而導致的毛病還有情緒緊張、失眠、血壓升高等等一般人想不到與鈣有關的情形，甚至有學者認為直腸癌亦是由於缺鈣所引起的。睡前喝一杯牛奶能避免失眠，亦是鈣的功效。

本來我們吃米的民族不太會缺鈣的，Bogert's Nutrition and Physical Fitness的作者提到中國人碾米時加上的石粉，有助於補充鈣的吸收。老實說，台灣的豬吃得比人健康，因為豬的飼料都是由營養專家精密計算配方的，不像一般家庭的食物是太太喜歡什麼大家就照吃不誤。豬的生理與人幾乎完全相同，在飼料中添加骨粉或蚶殼粉作為鈣的來源就很高級了，一樣讓豬吃得骨骼粗壯。

現在不少人都知道要補充鈣，到藥房去買鈣片，價錢出入很大，其實貴的不一定好，就算較容易吸收，亦不必花那麼貴的成本。其他如標榜離子化的鈣劑，一小瓶賣一千多元，更是唬人的，因為從腸子吸收到血液中的鈣，都是呈離子狀態的。

以上所寫，主要是為了已步入老年的自身健康。我的建議是：每天吃2粒鈣片，至少沒有壞處。順手請太太服2粒，還可以長保家庭和樂呢！