

骨質疏鬆症之營養治療

文 / 劉麗兒·營養師

骨質疏鬆症常發生於停經後婦女、70歲以上老年人、飲食中鈣攝取不足的人、抽煙者、飲酒過量者、缺乏運動及喝大量咖啡的人。

鈣質是人體骨頭的最主要成分，30歲之前是骨骼成長期，骨質逐漸增加而達最高峰，之後骨質開始流失，停經後婦女的骨質流失速度更快，當骨質流失過多，使得骨質變成中空疏鬆，即造成骨質疏鬆症。

30歲以前若能注意攝取足夠的鈣質，規律地運動，不抽煙，不過量喝酒及咖啡，可以降低骨質疏鬆症的危機。一旦罹患骨質疏鬆症，骨頭會因疏鬆而變薄、變脆弱，容易造成骨折。老年人較易發生骨折，骨折將使患者失去獨立的能力，增加醫療費用，進而降低其生活品質。

改善或加強骨質疏鬆症患者的營養狀況，可以減少他們發生骨折及相關的合併症，進而降低其醫療費用，提高生活品質。骨質疏鬆症的營養治療包括評值其健康史，社交情形，體位測量、生化檢查和營養攝取狀況。以評量結果為依據，擬訂營養照顧計劃並執行之。

健康史

由健康史可了解病患是否有與骨質疏鬆症相關的重要危機因子，如其他慢性疾病、正服用類固醇、提前停經和抽煙。因為許多疾病會影響食物選擇，是擬訂營養照顧計劃時必須考量的，例如腸胃疾病者可能是乳糖不耐，勢必無法由牛奶獲取鈣

質，那麼飲食則需建議多攝取其他含鈣豐富的食物；而心臟疾病或糖尿病，則需注意其油脂攝取情形。

社交情形

可利用問卷調查，了解病患之獨立生活技能、採購、製備及攝食食物的能力等情形，作為設計合宜營養治療計劃的參考。

體位測量

骨質疏鬆症患者一般都會因肌肉和脂肪組織消耗而體重過輕。至於降低骨質疏鬆症患者骨折危機的最佳體重/身高比值應是多少，至今仍未定論。但了解病人的體重變化情況是十分重要的，因為體重過輕或不明原因的體重減輕，往往與老年人死亡率增加有關。

身體質量指數（BMI）可預估身體脂肪含量且方便計算，因此最常被使用。BMI 太低會造成不適當的生活狀況，或不良的生理、心理及口腔健康；而 BMI 太高則與其他健康危機相關，因此建議最好維持在20~25。BMI 即體重（公斤）除以〔身高×身高（公尺）〕的值。

生化檢查

一般是檢驗血清白蛋白、總淋巴數及25(OH)D值，前兩者在測量身體內臟的蛋白質貯量情形，血清白蛋白低於35g/l且合併低體重身高比值，可能是蛋白質及熱量營養不良。當血清白蛋白與總淋巴

數均低於正常值時，死亡率會增加，而對住院病人而言，則增加併發症的發生，許多研究者均指出，給予蛋白質營養補充，可以改善上述情況，降低罹病率與死亡率。

至於25(OH)D則是臨床上了解維生素D情形的最佳指標，維生素D的主要功能在協助將飲食中攝取的鈣質加入骨骼的鈣化及補償身體鈣的流失。研究指出當同時投予維生素D與鈣質時，骨質密度會增加並減少骨折的發生。成人維生素D的每日建議量是5微克，即200IU，發育期則10微克，即400IU。但研究指出，要預防骨質疏鬆症，血清25(OH)D值最好是80nmol/l以上，而對大多數停經後的婦女而言，每天需要攝取維生素D 6

00~800IU，才能使血清25(OH)D達到上述標準。

存在食物中的天然維生素D並不普遍，魚肝油、深海魚和富含維生素D的食物，如牛奶與穀類是維生素D的主要食物來源。人體需要的維生素D 80~90%是來自陽光照射，最有效的陽光照射時間是晚春和夏天的早上9點至下午3點之間，每星期曬太陽3次，每次5~15分鐘就足夠製造維生素D，日曬部位以手、臉和手臂最佳。

骨質疏鬆症患者，若牛奶攝取不足，再加上缺乏日曬，則可能有維生素D缺乏的情形，當血中25(OH)D低於75nmol/l時，應增加飲食中維生素D的攝取。

農村臉譜

侯吉村（嘉義縣六腳鄉農會四健會義務指導員） 農村青年陶藝師

文圖 / 溫秀嬌

最近幾年，位於嘉義縣六腳鄉的潭漣村，有一位農村子弟廖正豪先生曾當上了法務部長，可推知的是，此事對純樸的地方父老而言，大部份的人應都覺得顏面有光，而對該村的小朋友而言，村中有個會教陶藝的「侯哥哥」，應該也是一件快樂的事，因為至少假日可去他的工作坊「搓搓捏捏」。

這位小朋友心目中的「侯哥哥」，是「藍坊工作室」的侯吉村先生，從小就參與農村四健會的他，因常被當地農會及機關學校等，邀請擔任地方上辦陶藝活動的義務指導老師，所以已是地方上，小有知名度的「藝術家」了。

就以87年，在嘉義縣立六合國中，由嘉義縣六腳鄉農會與該校合辦的「87年農



86年區運在嘉義縣朴子市舉行時，侯吉村在農特產品展售會上，借個攤位展出他和哥哥的作品

→ 及日曬，當飲食及日曬均不足時，可考慮服用含400IU 維生素D 的綜合維他命丸，或25(OH)D 膠囊，但服用後，每1~2個月需檢測一次血清25(OH)D 值。

營養攝取

與骨質疏鬆症相關的主要營養素是鈣質、鹽分和蛋白質。蛋白質會增加尿液酸度，需要鈣質來中和降低酸度，因此，蛋白質攝取量增加，會增加鈣的需要量，每

攝取蛋白質1公克，尿中鈣質便增加1毫克。因此，建議不宜供給過多的蛋白質食物。

動物和人體的研究顯示，尿中鈣的排泄量會隨飲食中鹽攝取量增加而增加，每攝取1公克鹽，尿中鈣質量增加26毫克，故建議採用低鹽飲食，以減少鈣質流失。

增加鈣質攝取可以降低骨折發生，牛奶是鈣質最主要的食物來源，對於合併有心臟疾病或糖尿病患者，建議飲用低脂或脫脂牛奶；對於乳糖不耐者，建議飲用低

→ 村青少年發展計畫成果展」，活動項目中就有「陶藝展」，這裡面所展示的正是侯吉村與學生們的佳作。

他說會選擇留在出生地「學」做陶藝，是因為祖父和父親，以前都是從事鄉下人汎稱「作廟仔」的行業，此行業的精華工作，正是一般人所了解的「交趾陶」和「剪粘」燒製，所以當他的哥哥侯春庭先生，在文化大學美術系畢業後，以「藍坊」在鶯歌鎮及嘉義市都成立有工作室時，他就在家人的鼓勵下，捨在震旦行推銷影印機的業務員工作，也試著進入製做交趾陶的領域。

「我現在頂多是我哥哥的『徒弟』而已啦…」，目前還是「單身貴族」的侯吉村說，雖然許多人說「藝術細胞」通常會有遺傳，但在他心目中，哥哥是在大學唸過美術的，所以是比他在高工及二專為唸「機械製圖」的人，在藝術方面更「正統」，因此他不但甘拜哥哥為「師傅」，兩人的業務分工，也是以哥哥所設計的圖案為主，他則是以實務製做為主。

他是3年多前，在六腳鄉農會四健會指導員呂雪峰女士的邀請下，答應擔任農村四健會義務指導員的，「每逢有需要他出馬的時候，他都是非常的熱心和投入，有時連材料費也常由他自己免費提供…」，呂雪峰說他不但熱心參與公益活動，難得的是「很會帶康樂活動」，對小學生又特別有耐心，所以放假時，就常見有「小



您是否覺得此色彩絢麗的「實馬」，
是自用送禮兩相宜的作品呢？

乳糖牛奶或乳酪；至於不喜歡牛奶口味的人，則建議飲用發酵乳或調味奶。每日牛奶量1~2杯才足夠鈣需要量，1杯牛奶為240毫升，或以3~4湯匙奶粉沖泡成1杯，每杯約含鈣質260毫克。其他含鈣量高的食物有小魚、魚乾、蝦類、蛤、牡蠣、豆類、豆製品及深色蔬菜等。鈣質最好是由食物中獲得，若實在無法由食物中攝取足夠的鈣質，可以選用加鈣食品或服用鈣片補充。

」朋友主動去他家，陪他「玩泥巴」。

現時他們兄弟倆的作品，是以「漣窯交趾」的系列產品，給直銷台北的傳統手工藝品公司，他說這些產品大都是以吉祥動物做設計的，如以獅子為主的「舞獅」、「瑞獅」、「母子獅」，以龍、馬、魚、鶴、象、麒麟…為主的「祥龍」、「寶馬」、「鯉躍龍門」、「連年有餘」、「松鶴常春」、「太平有象」、「麒麟尊」…等等。

「希望這些自用送禮兩相宜的產品，



據知此「瑞獅」作品，口含一劍，除祝福官運亨通，財富八方之外，也有鎮宅避邪功能

服用鈣片需注意下列事項：

- 1.一次服用不要超過500~600毫克，每日不可超過1500毫克。
- 2.最好是在進食時服用。
- 3.照射充分的陽光或同時服用維生素D，或喝少量牛奶，較有利鈣質的吸收。
- 4.服用其他藥物的1~2小時內，不可服用鈣片。
- 5.若有脹氣或便秘現象，可於服用前多喝水以改善之。

能融入您的生活…」，他認為這些動物圖案雖常見於廟宇，但經他哥哥巧妙構圖及上彩，有些已能跳出宗教氣息許多，所以應可讓喜歡它的人，「看到它們時，想到『藝術』兩個字」。

什麼是「交趾陶」呢？侯吉村說就他所知，「交趾陶」是清道光咸豐年間，由廣東陶匠給傳入台灣的，當時經葉王及其後人門生，在嘉義發展出的多彩軟陶，由於廣東五嶺以南昔稱「交趾」，因此其作品就取名「交趾陶」，據他的先祖們傳述，製作「交趾陶」的師傅，通常需具備多年經驗，當他們用雙手使用竹箴把陶土片片給粘合後，再經修飾、上彩及多次窯燒，才能製造出產品來，「所以『交趾陶』，是集雕塑、色彩、燒陶之美的作品…」。

基於對農村生活的喜愛，侯吉村覺得在追求藝術之餘，應也可兼做農事生產，所以在與六腳鄉農會推廣股的互動下，他得到的建議是可考慮去組蒜黃生產的產銷班，未來不管他是否真走「半藝半農」之路，我們欣見他「喜歡」也「願意」留在農村發展。