

鈣的迷思

陽明醫院新陳代謝科主任 洪建德

人體到底需要多少鈣質，我認為應可從正常食物獲得的量就是，那麼為什麼為何會有那麼多的報告支持超高劑量的鈣質呢？

最近由於骨質疏鬆症的被重視，所以鈣質成了熱門的話題，鈣質是身體骨頭的主要支撐成份，有如混凝土。但由於年齡增大，鈣質在骨頭中減少，這時容易造成骨折。所以自80年代起，從歐美各國開始一股熱潮補充鈣片。

到底人體需要多少鈣質，可能沒人曉得，根據生物學上的觀點，鈣質是身體中最不易保存的一種礦物質，人體的鈉、鉀、鎂，身體每天流失不大，唯獨鈣質每天總從大便、尿液、汗液中流失相當量，即使因為食物攝取不足，人體保留效果仍不大，所以人體每天都需要大量鈣質。

美國的推薦量是每天800毫克。我國則為600毫克。美國人吃奶類很多，每天攝取量仍達不到推薦量，而且年紀愈大，攝食量愈低，這時鈣質代謝成負數，所以骨頭的鈣質就溶出於血液當中，以維持血液中鈣質的濃度，日復一日，這座鈣質的寶庫——骨頭，就成餅乾狀態，一加壓即碎，造成美國老年人最大的臥床原因之一。

鈣質缺乏於是就成了共識，積極鼓勵更年期前的中年人就要注意鈣質的攝取，建議每天攝食1500毫克。

從正常食物獲得鈣質最理想(阿郎攝)



那麼，我們日常生活的鈣質從那些食物而來？而我們吃得夠不夠呢？鈣質的含量在肉類並不高，牛豬肉每兩在3、5毫克之間，所以吃了一塊牛排5兩，也只有20毫克左右的鈣質，真是離推薦量太遠，還不到50分之一。

最方便的來源是牛奶，現在大家都鼓勵喝牛奶，我們喝1杯全脂鮮奶240cc，約有130毫克，一天要喝12杯才夠，問題是牛奶是蛋白質，脂肪皆高的食物，以目前美國與中華民國的三大營養素推薦量而言，蛋白質與脂肪都得少吃，蛋白質只能吃占12%的熱量，而油脂只能占25%的熱量，也就是只能吃飯而少吃肉類，以大男人而言，大約4碗飯，6兩肉。

假如我們為了要吃鈣質，把肉類都換成牛奶，6兩肉能換6杯牛奶，也只能達推薦量的一半，可是喝牛奶要付出相當大的代價，那就是吃下大量的膽固醇與飽和脂肪酸，6杯牛奶也比6兩肉的熱量加倍，造成攝食熱量加倍，這是成年人的大忌，與文明病的防治逆道而行。

這時，應喝脫脂奶，再加上鈣片。脫脂奶要喝6杯，鈣片要吃720毫克，不能吃肉，只能吃飯、青菜，才能顧全到1500毫克鈣質的攝食量。

這怎樣過活？在生物演化上，生物只能從生活環境當中求得食物，以維持生命，生物經過很多世紀的演化來適應生活環境。人類的生理並無法維持這個機能，不能保存身體內的鈣質，又無法從食物當中取得足夠的來源，所以造成骨質疏鬆症，這是演化的錯誤嗎？還是人體不需要推薦量的鈣質，那是科學家的錯誤？高估人體的需要量。

人體到底需要多少鈣質，我認為應可從正常食物獲得的量就是，那麼為什麼為何會有那麼多的報告支持超高劑量的鈣質呢？那實在有待進一步的研究支持是演化正確，或是現在超高的鈣質推薦正確。 ■