

量法，則即使是輕微的鈣質缺乏，也能顯示出來。

為了矯正鈣質缺乏症，飲食中應包含足夠的牛奶、奶製品、鮭魚和沙丁魚罐頭（骨頭含鈣豐富）、花椰菜和黃豆等。如果由於胃酸缺乏所引起的鈣質缺乏症，則可由醫師處方服用藥物，以資補充。

Vit D缺乏症：是老年人的另外一種缺乏症，因其主要生理作用是促進鈣質的吸收，所以缺乏維生素D時的症狀與缺乏鈣時相似。罹患慢性病的老者，由於很少到戶外活動，所以很容易引起維生素D缺乏症。

由分析血清中的25-羥基維生素D含量，即可測知人體所含維生素D的精確數據，這是在血液中的一種活動性維生素成分，正常值為25~40毫克/西西。

為矯正維生素D缺乏症，可以每日服用維生素D片400國際單位即可。

鐵質缺乏症：這是老年病人的第三項營養障礙。當老人家有貧血、疲倦、呼吸困難、舌頭發炎、指甲呈現湯匙狀時，便要懷疑到鐵質缺乏症了，為進一步了解其嚴重程度，應即刻作血液檢驗，以利治療。

不過輕度的鐵質缺乏，並不會出現貧血現象，但已足以引起思想緩慢、頭腦遲鈍、健忘和對傳染病的抵抗力減弱等症狀，故不宜等閒視之。

針對缺鐵性貧血，以服用硫酸亞鐵等元素鐵製劑為最好的療法，此外，食用富含鐵質食物的飲食，如牛肝、蛋黃、瘦肉等，也很重要。由於維生素C有促進鐵質吸收的功能，因此，在食用富含鐵質的食物時，不要忘了順便食用含維生素C多的水果。

雖然續發性營養缺乏症不易診斷，但仍有許多途徑可循，找有經驗的專科醫師詳細診斷測試，發現問題，然後調整飲食，投以營養補充劑，健康必將改良。 ■



說鈣

鈣質的補充是近年的熱門話題，因為鈣質與老年人易患的骨質疏鬆症(Osteoporosis)或骨質流失現象有著密切關係，然而對於鈣質的補充常識，一般人並不十分清楚，例如：光吃鈣質就可以防止骨質流失嗎？吃鈣片與吃鈣質含量多的食品，那一種比較有用？我們可從每日的飲食裡得到足夠的鈣嗎？

鈣質與骨質疏鬆症

大部分的專家都同意光吃鈣質並不能防止骨質流失，正確而有效的預防方法應該是每日攝取足量的鈣離子(800~1,200 mg/天)，並配合足夠的運動。維他命D也和預防骨質流失有很大的關係，因為人體須要足

夠的維他命D才能吸收鈣離子，每天照日光20分鐘即可獲得足夠的維他命D。

膳食鈣質

那要怎麼攝取足量的鈣質呢？大部分健康的成年人每天喝4~5杯牛奶或等量的乳製品如乳酪(Yogurt)或起司(Cheese)即可獲得足量的鈣質。另外綠色花椰菜、沙丁魚罐頭、小魚乾...它們含的鈣質量差不多，也是很好的鈣質補充來源。

鈣質補充劑

一般來說，每天正確均衡的飲食，已供應足量人體所須的鈣，但對一些無法攝取乳製品的人而言，可考慮食用添加鈣質的橘子汁或汽水(此類食品在美國相當普遍)，但還是請記住乳製品才是最佳的鈣質補充來源，因為它含的鈣質既多，被人體吸收的效率也最高。

(羅敏著/譯自美國婦女嬰幼兒學會報告/WIC News, Oct. 1990) ■