

喝牛乳預防骨質疏鬆症

林慶文

根據醫學界估計，台灣地區年紀在65歲以上的婦女，有 $\frac{1}{3}$ 罹患脊椎骨骨折。由於老年人口的逐年增加，醫學界預期國內“骨質疏鬆症”的病人，在西元二千年更會有急遽增加的趨勢。

骨質疏鬆症的發生原因，是骨中鈣質逐漸流失，使得內部骨質呈現蜂窩狀。結果脊椎骨、大腿骨上端及上腕骨等極易發生骨折。骨質疏鬆症患者，隨年齡而增加，尤其是停經後的婦女佔多數，此為攝取鈣質不足的緣故。

老人為維持鈣質均衡所需攝取量一般比成人高，成人每公斤體重每天7~10毫克，老人則多為10毫克。

Bogdoff 與 Ackermann 等稱，每人1天需850毫克或16~18毫克/公斤/天。骨質疏鬆患者 Nordin 等(1970)稱15.5毫克/公斤/天，Lutwak & Wehdon 稱需800毫克/天以上。

骨質疏鬆症患者，多在停經後的婦女佔多數，其原因：女性荷爾蒙不足影響促進骨質的吸收，或降低維生素D的活性化。或在老年期特有的鈣質攝取不足等。

鮮乳加穀類食品有益健康(阿郎攝)



而後者依Whedon(1981)的解釋認為：鈣質的損失，40歲以後每年為0.5%，停經後為1%以上，而繼續10年後，是否會骨折，則端視壯年期貯多少鈣質於骨頭而定。且腸內鈣質吸收率隨年齡而降低，尤其患者吸收率降低更著。

為預防患者對攝取鈣質的不足，應考慮增加飲食中鈣質的攝取量。又任何年齡層，鈣質的攝取不足，與骨折的發生頻度有關。

最近，我國人口呈老化，骨折事件頻傳。其發生原因無論如何，鈣質的攝取不足，必然是勿庸置疑。牛乳，為衆口皆碑的營養第一的食品，是優良的鈣質來源，每天飲用牛乳1盒，即大約可滿足1天需要量的 $\frac{1}{3}$ 。且可供維生素B₂的最佳給源。不喝牛乳或從不購用乳製品的老人，體內鈣質的不足可以預見的。

健康的人亦會隨年齡的增加，骨量也會減少，此所謂骨的生理老化現象。亦為任何人無法避免的現象。而骨質疏鬆症患者骨量減少的程度，比其健康者大，所以容易引起骨折。

骨質疏鬆症患現在可由藥物或飲食上加以有效預防，大眾可以早期認清對這些危險致病的因素，如白種人女性及亞洲人，早年停經，呆坐，不喜運動，蛋白質過量攝取(嗜肉)，喝酒過多，長期服用腎上腺皮質類固醇或抗血凝劑，家族出現該症病歷、骨架矮小或瘦小等，均為易患本症的因素。吸煙、鈣質的攝取不足亦為其危險因素。

總之，骨質疏鬆的預防，首需增加鈣質的攝取量，成人1天800毫克以上，成長期則需1,500毫克以上。國人膳食中，鈣的攝取不足，可能為罹患骨質疏鬆症特多的原因。除鈣質的攝取外，增加運動量，禁煙或少喝酒亦為醫學界常提出的薦言。常喝牛乳，為防治骨質疏鬆症發生的最佳方法。