

誰會得骨質疏鬆症

來隆祚 資料來源：「預防」雜誌

骨質疏鬆症，是一種鈣質從骨頭裡漸漸流失，使骨頭變得疏鬆，喪失了支撐人體重量的能力，而引起骨折或變形的疾病，這種疾病尤好侵犯停經後的婦女。

據保守的估計，台灣地區有近萬名老年髖關節骨折病人，需花費數億元醫療費用，且多數受傷的老人無法照顧自己，不僅身心痛苦，且會引起很大的社會問題，因此，如何促進骨骼健康，擺脫骨質疏鬆症的威脅，乃吾人最迫切需要實踐的保健之道。

骨質疏鬆症，是一種鈣質從骨頭裡漸漸流失，使骨頭變得疏鬆，喪失了支撐人體重量的能力，而引起骨折或變形的疾病，這種疾病尤好侵犯停經後的婦女。

也許你現在還能站得很好，但是輕輕地跌一跤，就可引起骨折，因此了解使骨頭變得稀疏的危險因子，是使身體終生站直的第一步。下面是造成骨質疏鬆症的原因，看看你是否其中有其中的情形。

隨著年齡的增長，
骨骼強度減退

經常發生在50歲以後（或平時疏於照顧骨骼健康的人），於是引起骨折，

或身高變短的情形，使骨骼系統造成巨大的損失。老年人飲食不良，常常無法獲得足夠的營養，以維持骨頭的完整。隨著年齡的增加，腸道吸收鈣質的功能降低，都是造成骨質疏鬆症的原因。

女性要多關心妳的骨骼

由於人體的老化現象，男女兩性都可能發生骨質流失的現象。但是女性喪失骨質的速度是男性的3~4倍。要解釋發生這種差別的原因，可能因為身材不同，成年後，男人骨骼較大，所含的骨頭重量要比身材纖弱的女性來得多。

其次，無論男性或女性的荷爾蒙，對於正常骨骼健康的維護都有密切的關係，一個健康的男性，其體內的荷爾蒙不會因年齡而降低，但女性在50歲時，卵巢就開始退化，便加速了骨質的流失。

此外，男性所攝取的食物普遍比女性多，尤其是在這一窩蜂節食減肥的潮流中，女性的飲食可能更少了。



● 新書介紹 ● 歡迎來函索取

「消費者食品資訊」季刊

這是一本綜合健康保健知識與飲食指南的刊物，係由行政院農業委員會主辦，行政院衛生署協辦，食品工業發展研究所執行的一項計畫，其內容豐富，能使您獲得更多相關資訊及正確的認知。

負責這項工作計畫指導的人員，為農委會技正陳惠玲，執行編輯為食品工業發展研究所之吳秀蓮、徐淑芬。

食品工業發展研究所 連絡住址及電話如下：
新竹市食品路331號 TEL: (035) 223191轉223或224

更年期或卵巢切除手術後

由卵巢產生的一種女性荷爾蒙叫做動情激素，有維持骨質的功效，到了更年期時，動情激素直線下降，便有骨折之虞。從科學家在切除卵巢但未達更年期的個案身上，發現骨質疏鬆症的早期現象後，便肯定了動情激素和骨質強度的密切關係。所以，荷爾蒙影响女性骨骼健康至鉅，也因此，曾經長期服用含有動情激素的避孕藥的婦女，則較不易得到骨質疏鬆症。

白種和東方婦女易得骨質疏鬆症

經多次大規模的研究，發現皮膚清晰的民族比較容易得骨質疏鬆症。為了探討白人在先天上的遺傳傾向和飲食營養、體質構造是不是罹患骨質疏鬆症的關鍵所在，紐約市的塞奈山醫學中心曾經以26~65歲的各150位黑白女性作研究，結果發現，至少在北美洲的黑人，普遍呈現肥胖現象，而肥胖是可以抵抗骨質流失的，而體重不足的白人婦女，則相反。另一方面，黑人婦女骨骼也較寬大而堅實，可能也有助於抵抗骨質的流失。

科學家發現，童年和青少年期飲食中富含鈣質的女性，在往後的歲月中，對骨質疏鬆症較具抵抗力。牛奶中的乳糖，有助於鈣質的吸收，但許多做母親

的只知道哄兒女喝牛奶，自己却不喝，因此鈣質的攝取量，多未達建議量。

長期節食引起副作用

多年不吃高脂肪（也是高鈣）的奶製品，鈣質流失的危機即大幅升高，因此，低脂肪的乳製品，如脫脂奶和乾酪等，可以幫助節食者補充鈣質的需要，望盲目節食者多注意。

嚴格素食損害骨質堅硬度

除了宗教信仰以外，為健康的理由吃素的人越來越多了，但是採純素的人，飲食內容只有五穀類、蔬菜、豆類和油脂，連牛奶也在禁止之內，因此，飲食中缺乏鈣質已是不爭的事實（尤其是西方人很少吃豆腐）。雖然他們吃很多菠菜、花菜等綠色葉菜，但因為這些菜本身含有草酸，會干擾腸道吸收鈣質的功能，因此，素食者最好要吃牛奶和豆腐、豆乾等食品，以補充鈣質。

大魚大肉加速鈣質流失

美國維斯康辛大學和加州柏克萊大學的學者，都發現高蛋白的飲食，會造成大量鈣質由尿中流失。其原因是高蛋白的攝入也順便帶進大量磷質所致，因為大部分非奶類蛋白質的來源，所含的磷質多於鈣質，過多的磷會使鈣的吸收不良（二者之攝量之比最好是1：1）。→

您想增進對各種花卉的認識嗎？
您想對插花藝術更瞭解嗎？

請訂閱

台灣花藝 月刊

零售每本90元

訂閱一年12期新台幣720元

（掛號寄書附加郵資170元）

國外訂戶全年訂費（包括空運郵資）：

- 亞洲大洋洲訂費為新台幣1,400元
- 歐美、非洲訂費為新台幣1,550元
- 港澳地區訂費為新台幣1,260元

切花栽培專書

由荷蘭國際球根花卉中心委託本社代為編印的中文版花卉栽培叢書，首先推出一套切花栽培手冊，全部由國立台灣大學園藝系許圳塗教授翻譯審訂，是專業生產者必備的栽培手冊，也是農學科系學生不可少的栽培實務資料，圖文並茂，清晰易懂，採雪銅紙精印。

| 書名 | 單本售價 |
|------------------|------------------|
| 亞熱帶地區百合切花之栽培 | 65元 |
| 熱帶及亞熱帶地區的唐菖蒲切花栽培 | 65元 |
| 北半球亞熱帶地區的鳶尾切花栽培 | 60元 |
| 三本合購 | 170元 學生特別優待價150元 |

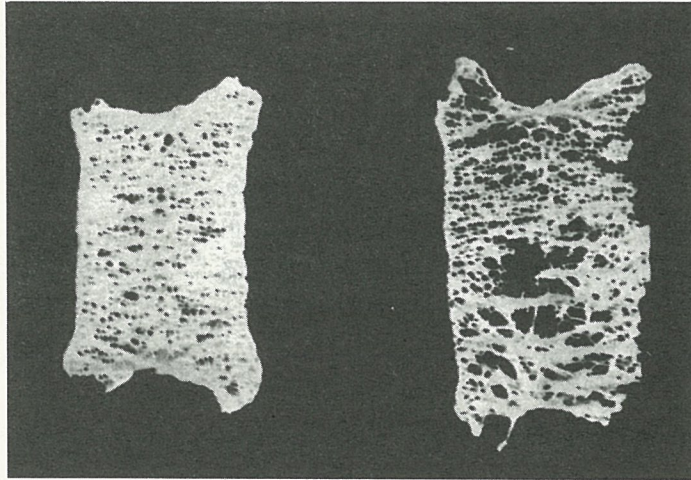
台灣花藝雜誌社

地址：台北市農安街19號3樓
電話：(02)5926632

請利用——

郵政劃撥帳號：07669674

帳戶：台灣花藝雜誌社



左側為健康的脊椎骨。右側為骨質疏鬆症患者的脊椎骨。

缺乏維生素D

從健康的飲食和每天晒10~20分鐘的太陽，即可獲得足夠的維生素D。腸道中所吸收的鈣，需與小腸黏膜上皮細胞中的“鈣結合蛋白質”結合，才能送達血液，以至骨骼等組織。這種鈣結合蛋白質的生成，要靠維生素D的幫助，由此可見，維生素D對鈣質的吸收與運送的重要性。

但是年長的人，由於疾病或受傷，引起食慾不振造成營養不良，或是長期居家不見陽光，而引起維生素D缺乏。因此，居住在多雨、多雲地方的人，罹患骨質疏鬆症的比例，要比住在陽光普照地區的人高多了。

缺少運動

運動有助於建造骨骼的功能，適當的運動，可以刺激骨骼組織的生長，所以，網球、舉重選手、芭蕾舞者和其他運動家的骨骼和四肢，都因他們所參予的專門運動，而變寬、變結實。太空人就是個很好的例子，當他們在無重量的太空中，他們體內的骨質會有減少的趨勢，所以，太空人的飲食特別重視鈣質的補充。

同理，長期臥床的老人或病人，骨質很容易流失，不過等到再恢復正常運動時，骨骼的重建也將漸有起色。

家屬背景

看一個婦人的外祖母、母親和阿姨

的生理狀況，就可以看出這個婦人會不會得骨質疏鬆症了。專家們有一個說法：如果女性親屬的更年期來得早，那麼這個婦人的更年期也會早早來臨，結果，沒有動情激素保護骨骼的時間也比一般婦女要長，得骨質疏鬆症的比例自然增高了。

某些物質影響鈣質

含有咖啡因的飲料，如咖啡或茶，及長期服用利尿劑，會增加鈣質的排泄率。而類固醇、含鋁的制酸劑等，會對鈣的吸收及骨頭的新陳代謝產生很大的影響。如果飲食中含有大量的纖維質，也會減少鈣質的吸收。此外，飲食中鈉質過高（太鹹），也可能引起鈣質大量排出，不過這種說法是否確實，尚待進一步探討。

因疾病而引起

糖尿病、甲狀腺機能亢進、副甲狀腺機能亢進、風濕性關節炎和胃切除手術後的病人，都有引起骨質疏鬆的報告，不過科學家們認為尚需再作研究，始可確定。

吸煙使骨質脆弱

很多研究顯示，烟草的毒性可能危害到骨質的健康。女性吸煙者，會使體內的女性荷爾蒙含量降低，身材也較不吸煙者瘦，停經現象亦較早發生。

酒精有害骨骼

酗酒使男性的骨質流失比不喝酒者快速。女性如果飲酒，隨著酒精量的增多，髖骨（臀部）的骨折率也跟著升高。如能防止酒精的毒性反應、營養不良、體重減輕、肝病和其他酒精有關的因素發生，骨折就不是那麼容易發生了。

高鈣飲食和運動是預防之道

為防止骨質疏鬆症的發生，醫生們確認為建立健康的骨骼組織，最好的辦法是採用富含鈣質的飲食和經常運動。這些措施對所有年齡層（尤其是35歲以下）的人都很重要。 ■