

## 鈣的攝取量 國人普遍不足

據洪建德醫師的研究報告

台北市2000名國小五年級到高中的學生  
鈣攝取不足的現象非常嚴重  
只達推薦量的 $\frac{2}{3}$

由於我國經濟的快速成長，國民所得不斷提高，平均個人國民所得自1982年之93,181元台幣，到1989年已增加到181,281元台幣。

### 不是危言聳聽

國民所得的提高，不但提升了物質生活的水準，相對的生活層次也提高。在飲食方面，我們不但要注重營養、衛生、安全、健康、快樂的高品質飲食生活，更要注意飲食，特別是西式速食，給我們帶來的嚴重營養缺乏症問題。

這並不是危言聳聽，一位關心國人，特別是莘莘學子飲食健康的洪建德醫師（取自中國時報80年6月27日家庭版），目前在彰化由糧食局舉辦的營養研討會上，公佈了一份讓國人震驚的鈣攝取不足的研究報告。在他研究過的台北市二千名國小五年級到高中的學生，鈣攝取不足非常嚴重，僅達鈣推薦量的 $\frac{2}{3}$ 。

### 西式速食後遺症

造成這種營養不均衡的原因，洪建德醫師認為主要問題

在於學生們未把錢花在攝取有營養的正餐，而只是拼命去吃低營養，但又高熱量的西式速食食品：漢堡、炸雞、奶昔、可樂等高熱量高糖分食品。

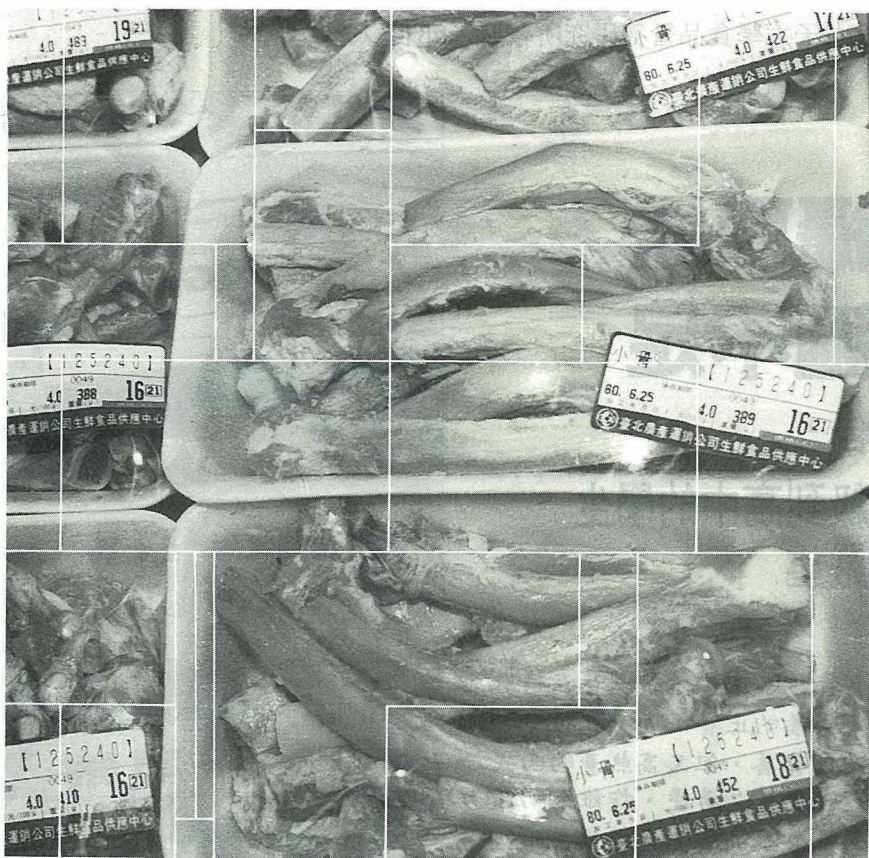
至於常食西式速食食品，怎麼會引起鈣攝取不足呢？這可能與西式速食食品都添加有重合磷酸鹽的食品添加物有關。也與少吃蔬菜也有關。

西式速食品，為提高品質，常在食物中，添加焦磷酸、重合磷酸、偏磷酸等重合磷酸鹽的食品添加物。例如在果汁或汽水類添加，可防止變色、沉澱，維生素C的分解等；添加到冰淇淋，則可調節冰淇淋的軟硬，增加氣泡的保持能力；而添加到肉類加工品，不但可防止變色、變質，更可提高粘着力及提高收率等。而添加量由於沒有限制，添加量在冰淇淋為0.03%，而食肉加工品為0.1~0.3%不等。

鈣攝取不足的原因很多，有的受當地地質的影響；有的受身體狀況影響。而現在西式速食生活方式，則嚴重受食品



乳製品含鈣多(林嵩展／攝)



熬湯用骨頭(林嵩展/攝)

添加物所影响。何況多吃肉也會破壞鈣攝取的平衡，這是造成現代人鈣攝取不足的原因。

一般而言，磷在我們的食物，例如牛肉、豬肉、雞和魚肉，以及添加有重合磷酸鹽的加工食品，均含有豐富的磷，而且是鈣含量的15~20倍。磷在食物中過高時，會使鈣大量隨尿流失，不能吸收，而造成鈣攝取不足。而磷與鈣最理想的比率則是二比一。

### 提早老化疏鬆症

人體所含的無機鹽，以量而言以鈣最多，約有1公斤左右(50公斤體重計算)。其中99%，以磷酸鈣的形式分布在骨及齒中，剩下不到1%的，則分布在血液及組織中。負責肌肉的收縮、血液的凝固、神經的鎮靜及酵素活動等重要生理作用。

雖然血液所含的鈣(大約每100毫升含10毫克)不多，但含量不足，特別是長期不足時，對生命活動將發生嚴重的生理障礙。

鈣攝取不足，不僅關係到糖尿病，也會引發心臟病、妊娠中毒、骨折或骨質疏鬆症。因此多攝取鈣，不但可預防胃病，治失眠、痔等，更有減肥的功效。

鈣的必需量，根據美國糧食營養委員會的規定，一天的鈣必需量約在800~1000毫克。每日的攝取量如低於此量時，會造成血液中鈣不足，容易引起肌肉的痙攣，激素分泌的降低，及精神振奮過度，而造成焦躁不安，或失眠。

而在女性，血中的鈣與卵巢活動有關，血液鈣不足時，在月經來前一星期，會造成神

經緊張、易怒、情緒不寧、心神不定等情況出現。最近更發現鈣攝取不足，與胃癌及糖尿病有關。

### 鈣磷比例不對勁

鈣長期攝取不足時，身體為了保持血液中的鈣濃度，會促進副甲狀腺素(Parathormone)分泌。此種激素不但可減少由腎臟經尿排出的鈣；又可活化維生素D，增加鈣的吸收，甚至由骨溶解鈣，以保持血液中的鈣濃度。但副甲狀腺素作用過度時，會引起血管、心臟鈣分布的異常，而造成種種難治的慢性病。

由骨溶出的鈣，與由食物攝取的鈣不一樣，很容易沉積到血管，而導致血管的硬化，亦即動脈硬化。而動脈硬化是造成高血壓、心臟病、腦中風、妊婦的妊娠中毒等慢性病的元凶。

而長期由骨溶出鈣時，不但容易骨折，也容易造成鬆骨症。因此不但拿不動重物；肩也酸、腰也痛，腰也向前彎，老人的現象提早出現。

鈣含量多的食物，包括各種小魚干、脫脂奶粉、牛奶、豆腐、乾乳酪、乳酸飲料、熬湯用的骨頭或黃綠色蔬菜等。

而典型的西式速食食品，如奶油麵包、肉或馬鈴薯、沙拉、飲料，和加植物性奶精的咖啡等，都無法滿足人體鈣的需要。

總之，攝取高蛋白的食物和含重合磷酸鹽的食物，由於無法保持體內鈣的平衡，故多量攝取高鈣食品，是解決目前鈣缺乏的唯一方法。 ■