

鈣與健康 成長期的小孩需要鈣， 中年以後的成人更需要鈣。

隨著年齡的增加，身體的機能也沒有年輕時那麼敏銳。因此身體內鈣的利用也變差，骨頭變得脆弱，很容易引起骨折。這是因為血液中原含有一定量的鈣，不足時，骨骼裡的鈣被迫移到血液所造成，因此，補給鈣的工作不能停，且在它過剩的時候，將其貯藏起來，當然這貯藏庫就是骨頭了。

如上述，血液中鈣少的時候，鈣會從骨頭源源不斷地移到血液中。不過偶而多攝取一點鈣，鈣不會回到骨頭中，却呈血液中鈣過多的現象。這是因為身體的機能老化的緣故。此時過量的鈣沈著於血管壁，使得動脈硬化。因此，中年以後應該每天攝取適量的鈣了。



小魚乾是很好的鈣質來源 (阿郎攝)

油炸小魚·燉煮大魚

談起鈣，很多人就會連想到牛奶，事實上小魚乾也是很好的鈣源。將小魚乾直接吃，或粉碎後散在米飯、菜餚上，或浸在醋中再食用，特別好吃。其他，將它炒脆，與花生一起食用，也是常見的食用法。

吃魚帶骨，是很好的鈣來源。較小型的魚類可將它油炸，因為酥脆所以可連骨頭吃下去。其他如將鯽魚等先油炸後，再放進燉鍋中，加入蔥、醋等燉煮，也可使骨頭變酥。

利用壓力鍋來烹飪也是一種方法，魚肉罐頭的魚骨頭變得酥脆就是這個道理。

海藻沙拉·牛奶豆腐

海藻沙拉也很好。將新鮮裙帶菜，以及各種海藻類澆上芝麻醬來食用。海藻加文蛤的菜湯，可以添加薑片、青蔥等，使味道更佳。

在蒸蛋中加入裙帶菜，或將裙帶菜乾稍微烘烤一下，再將其揉碎撒在熱米飯上食用。

有些成人不習慣喝牛奶，蒸蛋時，可以牛奶代水，稀釋蛋液蒸熟食用。同樣地，也可以使用雞蛋與牛奶做成牛奶豆腐食用。

鍋炒蛋壳·雞骨磨細

也有人提倡食用蛋壳。當然蛋壳要先將它洗乾淨，再以鍋炒一下，然後打碎以糯米紙包起來，或裝於膠囊吞下去。

最近日本有人發明一種特製的研磨機，可將雞骨頭磨細，添加於漢堡等食品來食用。據說，經過磨細的骨頭並沒有異味，而且吃不出來呢。

在台灣，碾白米的時候都要添加滑石粉，其目的是碾米較容易進行，又可使白米顯得更白，也能增加米的全量，這也是我們一種不可忽略的鈣來源，信不信由你。