

對抗骨質疏鬆症 最新招

這是一則有關減緩甚至能防止骨質疏鬆症的最新報導。科學家發現運動與鈣質二者皆可防止骨質的流失和增加骨質的密度，但是他們的作用卻是各管各的。

近幾年來，由臨床和實驗室的研究，發現許多防止骨質流失的新方法，為預防和治療骨質疏鬆症帶來了美好的前景。

這些方法包括：1.進步的骨質密度測量技術。2.具有潛力的藥物（雙磷酸鹽化物、氟化物）。3.以激素補充治療，對防止更年期婦女的骨質流失，有良好的效果。4.對藥物影響骨質的作用，有了更深一層的了解。

但是其中最令人興奮的，卻是對多數人的骨質疏鬆症病變開始以前所能採取的防止骨質流失，甚至增加骨質密度的措施，有了更明確的認識。下列新建議，是你可以做到的。

運動與乳製品的聯合效益

塔夫脫大學人類營養學研究中心於1991年五月發表的一篇研究報告中顯示，科學家發現運動與鈣

質二者皆可防止骨質的流失和增加骨質的密度，但是他們的作用卻是各管各的。鈣質能增強大腿骨的頸部（股骨的一部分，靠近髖關節），而運動則可防止脊椎骨的流失。也就是運動有幫助的部位，補充鈣質則無效，反之亦然。

這項研究係以36位更年期婦女為對象，研究人員將其中18位運動者歸納成一組（每次步行50分鐘，每週3次），其餘的一組則過著靜態的生活，1年以後，步行的一組中，脊椎骨的密度小增0.5%，而靜態的一組的脊椎骨質則降低了7%。

研究人員同時供給每一組中半數婦女，以牛奶為基礎的鈣質補充劑831毫克，給其餘的一半人數的牛乳飲料，則僅含41毫克鈣質，結果發現喝高鈣牛乳的婦女的股骨骨質密度增高了2%，而喝低鈣牛乳者，則下降1.1%。不過此實驗為期僅1年，無法斷言長此以往，會有什麼變化。

但是科學家指出，處於靜態生活中的婦女，1年內脊椎骨質流失高達7%，卻是不容忽視的事實，實際上，運動可以增加骨質重量，使其趨向理想的狀況，所以，為了維持骨骼的健康，你需要運動，也需要食用富含鈣質的奶製品。

鈣質為什麼這麼難以得到？

今日攝取高鈣飲食，可防止明日的骨折——已是不容置疑的事實，因此，專家們建議大部分婦女每日至少必須攝取1,000毫克鈣質，而更年期後未作激素補充治療的婦女，則需要供應1,500毫克的鈣質。

說起來容易，實行起來卻不簡單，連很多平時極注重飲食的婦女，都無法獲得接近水平的鈣質。加州大學聖地牙哥校區的生物學教授保羅索圖曼博士，最近調查了137位住在聖地牙哥地區的更年期後的婦女，他們都是受過教育的中產階級，他們都表示對自己的飲食照顧都很盡心，但經過2年連續深試的結果，發現他們從食物中攝取到的鈣質，平均每日只有560毫克而已。

第一個原因是很多人忽略了食用乳製品——鈣質的最佳來源。理由也許是不喜歡，也許是乳糖不耐症。

另外一個原因是，即使2人食用同一種食物，鈣的吸收量也不會相同。有些婦女只能從他們的食物中，吸收到15%的鈣質，有人則可高達45%，其差異可能因遺傳而起，但遺傳因子是無法改變的，因此，對可能有鈣質吸收不良的人，採用高鈣飲食更顯得重要了。

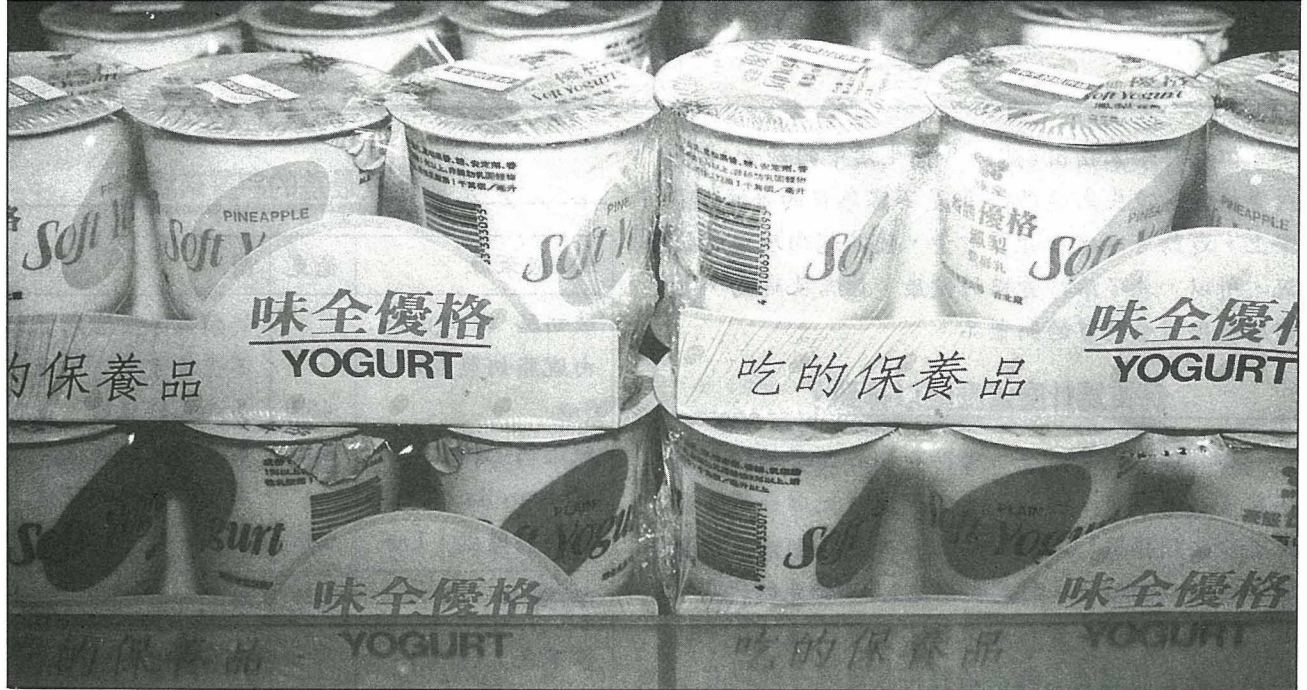
含鈣量最豐富的食物是奶類及其製品。有些食物雖然也含有相當多的鈣質，卻不能被身體利用，例如半杯煮熟的菠菜雖含有122毫克鈣質，但由於它同時含有草酸，會與鈣質結合，形成不溶解的鈣鹽，以致妨礙了人體對其鈣質的吸收，吃了等於白吃。

含鈣量最豐富的食物是奶類及其製品。有些食物雖然也含有相當多的鈣質，卻不能被身體利用，例如半杯煮熟的菠菜雖含有122毫克鈣質，但由於它同時含有草酸，會與鈣質結合，形成不溶解的鈣鹽，以致妨礙了人體對其鈣質的吸收，吃了等於白吃。

為了研究食物中有益鈣質的含量，美國內布拉斯加Creighton大學的海尼博士和他的同事，使用含有微量放射性鈣質的培養基中生長的植物作人體實驗，其結果如下表：

最佳及最差的鈣質來源

A+級來源	毫克	附註
酸奶酪 (Yogurt, 由脫脂奶製成) 8兩	452	奶類製品所含鈣質不僅量最豐富，且易為人體吸收。多多食用，即可滿足人體所需的鈣質建議量。
脫脂奶，1杯	302	
Mozzarella cheese 脫脂奶製成，1兩	183	
A級來源	毫克	附註
沙丁魚，7條	321	此為鈣質的良好補充來源，因其小骨中含有大量鈣質。但沙丁魚的脂肪含量也頗多。
鮭魚 (罐裝、帶骨) 3兩	181	
B+級來源	毫克	附註
小白菜，切碎，煮熟， $\frac{1}{2}$ 杯	79	綠色蔬菜和豆類，含有適量可吸收的鈣質，可惜吾人蔬菜食用量不大，故無法純由蔬菜中獲得每日1,000毫克鈣質之建議量。
芥菜葉，切碎，煮熟， $\frac{1}{2}$ 杯	52	
芥藍菜，切碎，煮熟， $\frac{1}{2}$ 杯	47	
青刀豆煮熟， $\frac{1}{2}$ 杯	45	
四季豆煮熟， $\frac{1}{2}$ 杯	39	
綠茶花，切碎，煮熟， $\frac{1}{2}$ 杯	36	
無花果，乾，5粒	135	堅果和水果乾與上述蔬菜豆類同為鈣質的良好補充來源，但食量也有限，而且堅果脂肪多，水果乾熱量也高，是其缺點。
杏仁果，焙熟，未去外膜	80	
榛子，1兩 (16粒)	55	
巴西胡桃，1兩 (6粒)	50	
梅乾，5粒	21	
F級來源	毫克	附註
菠菜，煮熟， $\frac{1}{2}$ 杯	122	菠菜含有大量草酸，導致鈣質無法被人體吸收。
肉類		含鈣量極少。



運動量不夠的婦女，宜多攝取乳製品。(林嵩展攝)

補充適量肉類與陽光

專家建議不吃奶製品的婦女，每天要食用鈣質補充物，但不可超過2500毫克，因鈣質過多恐有導致腎結石之虞。

肉類含鈣量雖然極少，但因其含有豐富的錳、鋅和銅三種礦物質，是製造膠原質不可缺少的成分。膠原質是一種蛋白質，填充在細胞之間，使細胞排列更為緊密。膠原質分布在結締組織、骨的組織和牙本質間。

海尼博士指出，當動物無法獲得足夠的錳、鋅、銅時，即會出現骨骼異常的現象。

此三項礦物質，以紅肉（豬、牛肉）含量最豐，雞肉及魚肉也有，豆莢、穀類和水果中則較少。因為攝取過多蛋白質會減少人體內鈣質的水平，所以蛋白質的攝取以適量為宜，至於素食者，海尼博士建議服用多種維他命丸。

另外還有一種強化骨骼的關鍵成分是維生素D，可以由陽光和食物中獲得。

波士頓大學醫學院，維生素D和骨骼研究實驗室的領導人賀立克博士指出，沒有維生素D，骨骼便無法長得堅固。陽光曝曬過度有礙健康，但老人、嬰兒及夜間工作者，因太少接觸陽光，又有維生素D缺乏之虞，所以應設法改善。

怎麼辦呢？第一步，飲用添加維生素D的牛奶，只要2杯牛奶，就可以獲得200國際單位的維生素D。其次，選擇早晨或傍晚，到戶外晒5-10分鐘太陽（讓

陽光照到臉部、雙臂和雙手，然後皮膚就會製造出維生素D來），這樣做，既可獲得陽光的益處，又可避免因過度曝曬發生的傷害。

對於那些既不喝牛奶，也不晒太陽的成人，賀立克建議他們每天服用200-400國際單位的維生素D補充劑。注意，維生素D服用過量，會引起中毒及使骨骼變弱的現象。

喝咖啡1天不超過2杯

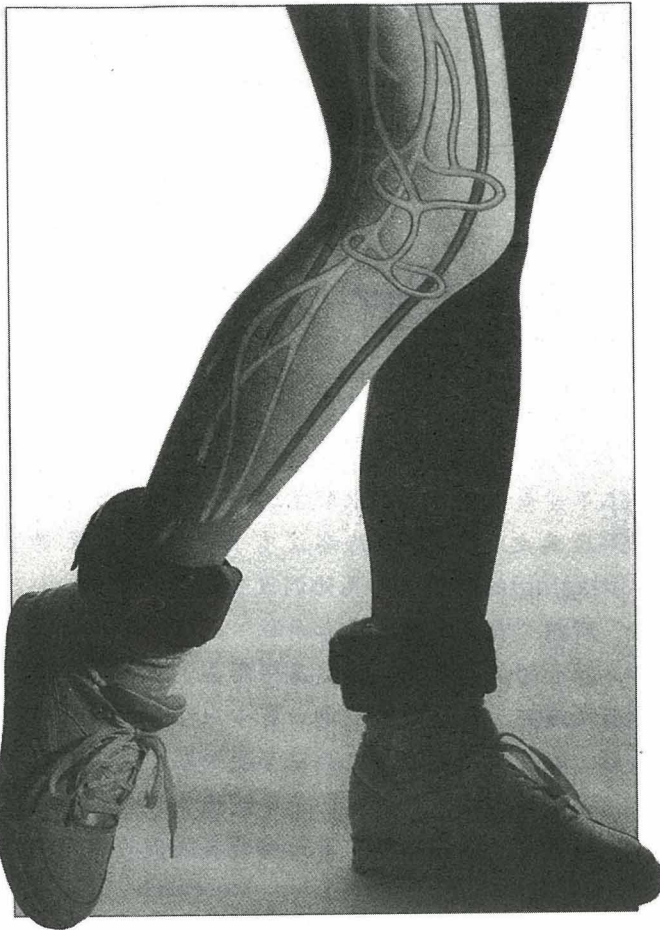
在眾多飲料中，酒精飲料對骨骼最不利，因為酒精會直接干擾人體對鈣質的利用和吸收，故要少喝。

此外，長久以來，咖啡一直被疑為骨質疏鬆症的幫兇，因其中含有咖啡因之故也。

根據最新的研究發現，喝咖啡會增高中年婦女的髓骨（臀部）骨折危險因子。每天喝6杯以上咖啡的婦女，與只喝1杯半者比較，前者的骨折危險性是後者的3倍。

又據較早的研究報告，研究人員在對3170位50-84歲的男女個案，進行一項「咖啡、茶和髓骨骨折」的調查分析時，發現每天喝咖啡1杯以內與喝1杯半至2杯者比較，沒什麼差異，但是一天喝2杯半或更多時，則其骨折危險因子較不喝咖啡者（或每天1杯者）高出69%。喝茶者如喝到上述咖啡量的2倍，也會造成同等程度的骨折危機。

但是也有學者持保留態度，羅德島勃朗大學醫學助理教授基爾醫師就表示，咖啡與骨折的關係並沒有那麼嚴重，還需要作進一步探討。科學家們無



法確知咖啡因如何影響骨骼，有的推測是咖啡因直接傷到骨組織，有的則認為咖啡因會促進鈣質由腎臟排出，使血液和骨中的鈣質間接減少所致。

基爾醫師說，人們看了本報告大可不必因噎廢食，放棄自己的嗜好與享受，但以減至1天不超過2杯為宜。此外，咖啡中加些牛奶（脫脂奶粉），可以獲得一些額外的鈣質。當你必須面對牛奶和咖啡的選擇時，請你把骨骼的保健擺在第一位。

選擇適合你的運動

運動對骨骼可以產生「有利的壓力」，會刺激骨骼密度的增生，所以，適當的運動，不僅可以防止骨質的流失，甚至還能增厚骨質的密度。

研究人員認為，負重性運動、耐力訓練等運動對增強骨骼最有效。因此，請在下列兩大類運動中，選擇適合你的項目，以達保健目的。

負重性的運動：

步行
背著背包步行

爬坡或爬樓梯

跳舞

快步走

慢跑

有氧舞蹈

跳繩

耐力訓練運動：

網球

原地划船運動（划船器）

舉重（如：啞鈴）

「負重」即由骨骼支撐體重之意。研究人員以作負重運動的婦女與未作此運動的婦女比較，發現前者的骨骼比後者健康。

步行是負重性運動的好例子，尤其是背著背包步行效果更好。

快步走和散步雖然同屬負重性運動，但如走得快一點，足部碰觸地面的力量也增大，所以，快步走時骨骼所承受的重量除了本身的體重外，尚有從運動產生的力量，故快步走的健康效益亦優於散步。

很多運動生理學家指出，強壯的肌肉可以導致骨骼的健康，因為根據研究顯示，耐力訓練（如練習舉重時，肌肉要抵抗一種阻力）實際上有增強骨質密度的效果。由比較得知，在跑步者、足球員、游泳、舉重等運動員中，骨質密度最健康的，就是舉重選手。

不要以為必須把500磅重量舉到頭頂才叫舉重，以健身為目的舉重，只要選擇適合你的運動器材即可，如各種重量的啞鈴或伸展帶等。

如果因關節炎或其他問題無法作活潑有力的運動時，可選擇游泳、散步等勝任的活動，還是有助骨骼保健的。

為了骨骼和全身的健康，最好能同時採取負重性運動、有氧運動和耐力訓練運動，因此，步行、爬樓梯、跑步、有氧舞蹈等等，都值得一試。

運動的好處雖多，但對停經期的婦女來說，運動並不能取代雌激素的需要，所以為了防止骨質的流失，運動生理學家忠告停經期的婦女用女性荷爾蒙，以改善情況，達到保健的目的。

也許你正值青春，也許你正在為腰酸背痛苦惱，何不邁開脚步至室外走一回？