

骨骼保健從

25歲開始！

／陳潤卿

有關骨骼的疾病有骨質疏鬆症、骨質軟化症及軟骨症等。這些疾病之發生都與骨骼中鈣的不足有關，尤其是發生率最高的骨質疏鬆症。

人能做各種動作，又能支持身體承受外來的壓力，主要靠全身的骨架與關節。骨骼的組織包括骨膜、皮質、海綿狀組織、骨髓、血管及神經各部分，而其成分則為有機膠質與無機礦物質，主要元素為鈣、磷、氟、鎂、硫、氯等。其中最重要者為鈣與磷。

有關骨骼的疾病有骨質疏鬆症、骨質軟化症及軟骨症等。這些疾病之發生都與骨骼中鈣的不足有關，尤其是發生率最高的骨質疏鬆症，因為飲食中含磷較不缺乏，而含鈣的食物較為有限。

骨骼也會老化

骨骼和其他器官組織一樣，也會生長，也會老化，根據美國

農業部人類營養中心的研究報告，人的老化會加速骨骼中的礦物質的流失，這時因骨骼不能作正常的新陳代謝，以致造成骨質疏鬆症。

罹患骨質疏鬆症的人易引起骨折及關節殘廢。雖然骨質疏鬆症大多發生在更年期之後的婦女，或是年紀約50歲以上的女性，這是因為女性荷爾蒙減少會影響鈣在骨骼中的含量。但是早在25歲開始，就應開始預防此症之發生。

由於骨骼除了支撐身體行動及壓力之外，骨骼的海綿狀組織也是鈣與磷的儲藏室，所以當身體攝取的鈣質不夠身體的需要時，骨骼就會釋放出預先儲藏的鈣，以供身體之需要。

這種情形最明顯的是女性在懷孕及授乳時需攝取充分的鈣質，以供胎兒生長及母體產乳之需，否則僅由骨骼中所儲藏的鈣質來提供，將埋下日後易於發生骨質疏鬆症的因子。

25歲起補充鈣

一般成人的鈣質攝取建議量是每天800毫克，但是停經後的婦女則為1200~1500毫克。

值得注意的是，研究發現，若已有骨骼損傷者而在5年之內停經的婦女，雖然服用鈣的補充劑，卻不能降低骨質疏鬆症的發生。另外的研究也發現，停經之後5年間，由於女性荷爾蒙之減少，也會加速骨骼的損傷，不管婦女這時吃了多少鈣質。

由這些研究得知，為了保健骨骼，每一個人在年輕時就應開始注意攝取充分的鈣質，因為要使骨骼的密度增加到堅固的程度所需時間約20~25年。

飲食中的鈣

攝取鈣質的來源有二，一為從飲食中得來，一為服用鈣的補充劑。最好的方法是從食物中供給，因為食物中還含有其他的營養素，但是如果所吃的飲食，含鈣質較少時，則應該要和醫師或營養師討論，以鈣片補充之。

每天如果能吃到下面這些食物，總共就可以獲得約800毫克的鈣質，也可說這些是保健骨骼的飲食：牛奶2杯（200cc／杯），豆腐（無論傳統豆腐或盒裝豆腐）1/2大塊，五香豆干3塊，吻仔魚（連骨小魚）1台兩（約2湯匙），綠葉蔬菜（含鈣質較多者為莧菜、番薯葉、甘藍菜、大頭菜、綠花椰菜、芥菜）1小碟（每碟約熟重100克）。此外含有鈣質的食物還有蝦米、蚵乾、香菇等。

