

用心經營鈣鐵兩全

婦女保健一生受用

現代婦女的平均壽命是 77 歲，一生要經歷青春期、懷孕生產、停經、老化等不同的階段，每個階段都有獨特的生理變化，因此，婦女面臨的營養保健問題與男性大不相同。婦女應該要認識自己與眾不同的需要，才不必隨波逐流。

我 從事國人鐵營養調查有 7 年多的經驗，深刻地體認到鐵營養狀況男女有別，而且女性一生呈現兩階段的變化，就如圖 1（血鐵蛋白反映體內的鐵儲存量）。

存積鐵質不困難

人體內的鐵主要是用在血紅素的製造，如果吸收的量超過需要就會儲存起來。女性在生育年齡的階段鐵儲存量都偏低，這是因為生理週期鐵隨著血液流失，無法從飲食

中充份補充的後果。

鐵儲存量偏低使得婦女稍不留意就瀕臨貧血的邊緣；即使是我深諳營養原理的朋友也會因忙碌疏忽而罹患貧血。不過，鐵質的存積並不困難，從圖上可見停經之後女性體內鐵就快速累積，比起男性毫不遜色，這也是必須注意的現象，因為科學家懷疑鐵的儲存增高也可能是疾病的危險因子。

所以，女性對個人鐵營養的維

護可以採取兩階段式的規劃，在停經之前特別要注意提高攝取量。

富含鐵的食物以肝臟和豬（雞鴨）血類最好，因為其中的鐵質豐富而且利用率高，少量食用不必耽心過多的熱量，每週食用一兩次必大有幫助。素食者可以採用紫菜與髮菜。

累積骨本防疏鬆

因應女性的長壽，另一個要及早規劃的保健是預防骨質疏鬆症。



■高鈣食品：乳製品↑↓



■高鐵食品：紫菜與豬血↑↓

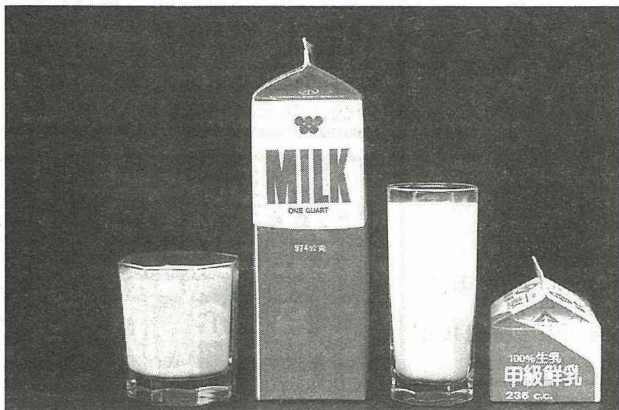


圖 1. 國人兩性血鐵蛋白濃度隨年齡之變化

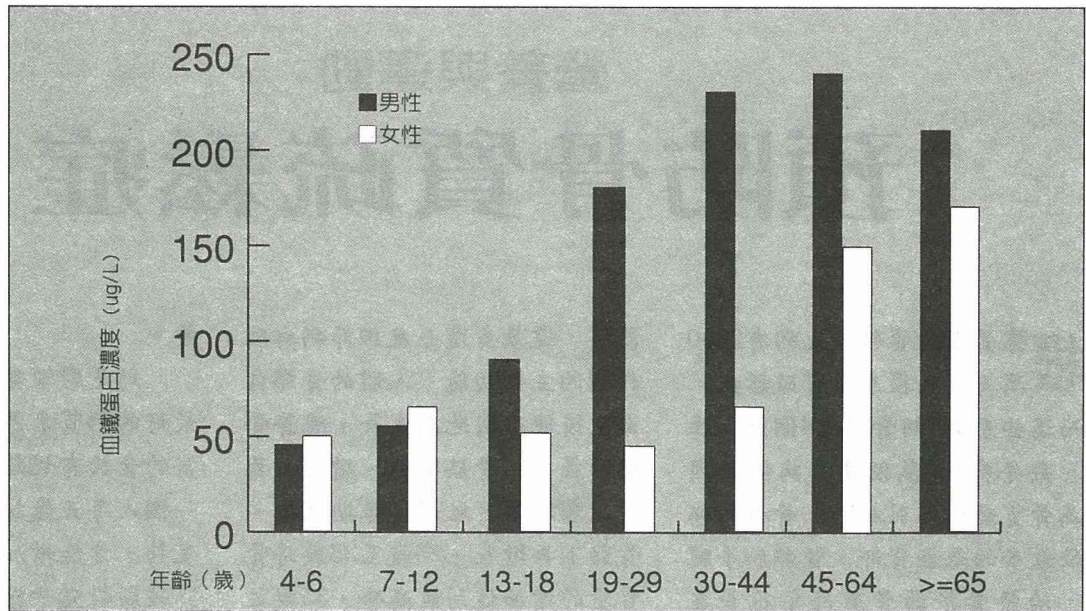
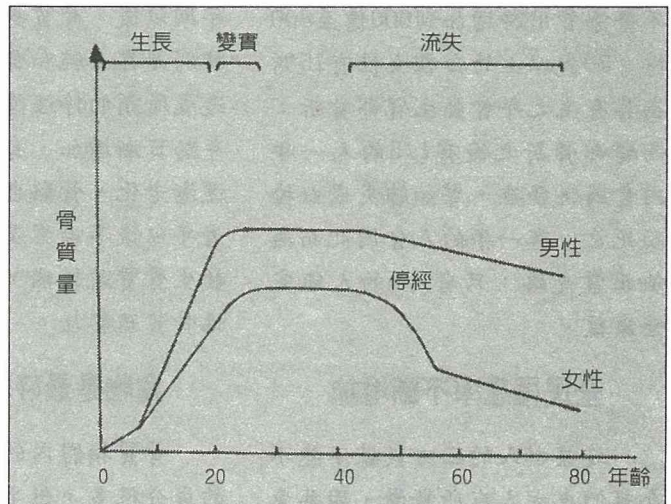


圖 2. 以圖型表示，在男性和女性中，骨質因年齡而有所改變。



骨質疏鬆症是造骨作用趕不上骨骼的分解作用，密實的骨骼因而變成多孔性的海綿狀，容易因碰撞而骨折，嚴重時危及行動能力，造成惡劣的生活品質。

骨質的變化也是有兩個階段（圖 2）：在 35 歲之前是骨骼增長和骨質累積的階段，40 歲以後就進入骨質分解減少的階段。女性的特點是體型小，所累積的骨本自然較少，但在停經期開始的前 3 年，骨質流失的速率卻特別快，使得女性提早受到骨質疏鬆症的威脅。

科學家都同意骨質減少是年歲增長不可避免的現象，目前沒有什麼有效的方法可以扭轉這個自然的趨勢。因此，最好的預防是有備無患，在骨骼增長期讓骨質累積的潛力完全發揮，以較多的骨本來緩和日後疏鬆的症狀。

維護骨骼健康必不可少的要素是充足的鈣質和維生素 D，還要加上操練筋骨的運動。鈣質優良的來源是乳製品，市面上有因應這項需要的高鈣低脂奶粉也可採用；維生素 D 最好的來源是藉助日曬幫助身

體合成自身的需要，讓皮膚每天曬太陽 5~10 分鐘就綽有餘，既不妨礙膚色，也不必顧慮維生素 D 補充過量的毒性。

對加強體內鈣的利用效率，還可以減少鈉的攝取（維持口味清淡

），避免過多蛋白質的攝取（不必刻意補充高蛋白質）來減少尿中鈣的流失。這幾項要點可以一生受用，所以，自青春起就要永續經營，把它們納入飲食與生活習慣之中。

高鈣高鐵分開吃

在規劃鈣鐵飲食的時候要注意一個原則，因為鈣的食取量是 800~1000 毫克，而鐵的食取量是 15~20 毫克，兩者食量的懸殊會造成吸收上鈣對鐵有排擠效應，所以科學家建議把高鈣與高鐵的食物安

排在不同的餐次，例如，一般人的飲食習慣是中餐和晚餐比較富含鐵質，那麼乳製品就可以安排在早餐和點心，以避開鈣對鐵的干擾；如果使用鈣片與鐵補充劑就更應遵循錯開的原則，否則就會顧此失彼。

雖然市面上有許多鈣和鐵的補充品，但是基於一生健康的規劃，飲食才是營養之源，不應該本末倒置；我要呼籲女性朋友為自己養成良好的飲食習慣。

■