

骨質疏鬆症令人害怕。無論男女，大約從35歲起，骨鈣會漸漸流失，使骨骼變鬆、變脆、變弱，導致容易骨折。骨質的流失是不可逆的，且不聲不響，因此平時的保養重於事後的治療。一旦患有骨質疏鬆時，此時鈣的補充只能延緩骨鈣的流失，並不能治癒骨質疏鬆症或增加骨質的量。

許多專家相信，延緩老年骨質疏鬆症的發生，最有效的方法是在骨質還未成熟前(35歲前)攝取足量的「鈣」。由於人體骨鈣不斷的流失，因此持續從飲食中補充鈣是件非常重要的事。國人喝牛奶習慣較差，同時東方食物含鈣量較少，目前國人每日鈣的平均攝取量只有400～460mg，與建議的600mg鈣攝取量比較尚嫌不足，因此對骨質疏鬆症的預防不能掉以輕心。

每人每日鈣質攝取建議量：

- 行政院衛生署建議每日每人鈣的攝取量為600mg。
- 為預防骨質疏鬆症，成年人每天鈣的建議攝取量1000mg，35歲後，鈣流失量增加，需要量應增多。女性開始進入更年期時，建議攝取量應達1200～1500mg。

從飲食中增加鈣攝取量的方法

選擇含鈣量高的食物：

- 含鈣量最多的食物為奶類及乳製品。
- 其次帶骨的小魚干、吻仔魚、蝦米、沙丁魚罐頭(連骨食用)，傳統豆腐、豆花、豆干、豆枝等豆製品也含豐富鈣質，其中豆腐、豆干的脂肪含量低、不

含膽固醇。

- 甘藍菜、綠花椰菜、芥藍菜、莧菜、萵苣、高麗菜乾、九層塔、髮菜、蕃薯葉、豆豉、杏仁果、黑芝麻、白芝麻含鈣量也很高，可多選用。

運用一些小技巧增加飲食中鈣的含量：

- 製作時添加含鈣較多食物：
- 1. 製備沙拉時多選用綠葉蔬菜，如綠花椰菜、甘藍菜等，或使用一些豆製品，如干絲、豆干

改變飲食行為

增加鈣的攝取量

有些個人的飲食習慣，會在大量攝取某些食物後，造成鈣的流失，或由於偏食，影響鈣的吸收。所以，平時的攝食行為，對骨質疏鬆症的影響也是不容忽視的。

增加鈣質攝取的飲食行為：

- 煮湯時外加一些軟骨一起煮，然後將軟骨一起吃下。雞脖子等較易嚼碎的部份，可與骨頭

35歲以前預存「骨本」

高鈣飲食

是預防骨質疏鬆症最有效的方法

丁，或添加一些葡萄干。

2. 製作西點、餅乾、煮濃湯時，添加脫脂奶粉。
3. 吃飯的同時，將黑芝麻或白芝麻撒在白飯或一些菜餚上。
4. 將乳酪添加於菜餚中，如湯或沙拉，加入一些乳酪細粒。
5. 享用冰品時，用黑糖取代精製白糖、果糖。但攝取量不能過多，避免血脂肪及體重上升。

• 釋出骨骼中的鈣：

1. 煮排骨湯或其他帶骨肉類時，添加少許醋或檸檬汁。
2. 醃豬排或雞排時，加一些醋。
- 解饞時，吃些含鈣的食品，如加有芝麻的餅乾、海苔、杏仁小魚干等。

咬碎一起吞入。

- 將魚炸酥或煎酥，與骨頭一起食下。

會減少鈣質攝取的飲食行為：

- 大塊肉類的攝取，會促進尿液中鈣的排泄，使骨質流失。
- 偏食西式速食，因為它所含鈣量很少。
- 大量酒精的攝取會加速鈣的流失、直接傷害骨細胞、降低骨骼的合成作用、影響雌激素的合成、減低食物的攝取量，影響鈣及其他維生素的吸收。
- 大量飲用咖啡、紅茶。
- 過多鹽份攝取，會使鈣從尿中流失。

因此，附餐要多選用奶製品，補充鈣質的攝取，如奶昔、

冰淇淋等。或喝咖啡、紅茶時，加脫脂奶粉，增加鈣的攝取量。

另外，要多喝牛奶及乳製品，因為牛奶含豐富鈣質。但對需要熱量控制者，可選用脫脂奶。對喝牛奶會拉肚子者，可選用低乳糖牛奶或其他乳製品來替代。

骨質疏鬆症的預防方法

患有骨質疏鬆症的人，飲食中鈣的補充是很重要的。對於如何由飲食的攝取來增強您的骨骼，相信大家已有深一層的認識。其實，骨質疏鬆症的預防並不困難，只要從飲食中增加鈣的

攝取、改善日常飲食習慣、適度的運動、注意骨骼的保健等方面著手，就可延緩骨質疏鬆症所帶來的傷害。一生中持續不斷由飲食中攝取足量的鈣，是防範骨質疏鬆症最有效的方法，即使您是從今天才開始。

孫

高鈣飲食菜單示範

菜餚名稱	食 物 材 料	含鈣量	熱 量
味 噌 湯	丁香魚干 10 公克 傳統豆腐 20 公克 紫菜（乾）1 公克 味噌、柴魚少許	200mg	70 大卡
髮菜蛤蜊湯	髮菜（乾）3 公克 蛤蜊 150 公克（AP）	110mg	55 大卡
蠔 油 芥 藍	芥藍 100 公克 油 5 公克 蠔油少許	230mg	70 大卡
九層塔煎蛋	九層塔 25 公克 蛋 1 個約 50 公克 油 5 公克	115mg	125 大卡
蕃薯葉吻仔魚	蕃薯葉 50 公克 吻仔魚 30 公克 油 5 公克	180mg	115 大卡
開陽白菜	蝦米 10 公克 大白菜 100 公克 香菇少許 油 5 公克	180mg	125 大卡
豆豉丁香魚	丁香魚干 30 公克 豆豉 10 公克 油 5 公克	530mg	230 大卡
莧菜豆腐	莧菜 100 公克 豆腐 55 公克 油 5 公克	350mg	110 大卡
乾扁四季豆	四季豆 100 公克 白芝麻 10 公克 油 10 公克	85mg	175 大卡
黑芝麻糊	黑芝麻粉 45 公克 白糖 10 公克	558mg	290 大卡
杏仁牛奶	低脂牛奶 240CC 純杏仁粉 15 公克	315mg	120 大卡
優格水果沙拉	綜合水果 1 份 優格 227 公克	460mg	190 大卡

再「鈣」一些

在 Kentucky 的 Lexington 市有所肯塔基大學 University of Kentucky，較特殊的是設有藥學院而不只是藥學系。有兩位藥學專家 Thibault 及 Landfield 做了 3 年的精細研究，發現為什麼人老了，腦子會「康固力」起來。

他們發現腦神經細胞上面有不同的「閘門」，有的閘門收進鈉素，有的收進鉀，亦有的專收鈣。他們已能將微電極放在老鼠的腦細胞上。用兩歲半的老鼠腦細胞，相當於老年期的人類腦細胞，發現腦細胞上的鈣閘門數量因年歲大而增加。因此說明為什麼

麼年紀大的人，腦神經細胞的鈣質含量較多。而較多的鈣質對細胞有毒害。

不過這兩位專家說，血液中的含鈣量高低與腦細胞的含鈣量並無關聯，而是腦神經細胞調節功能起了變化。因此老年人仍舊要多吸收鈣質，以免尚未發生老年癡呆症而先把腿骨跌斷了。

美國 Virginia 大學醫學院研究日本中老年人中，喝牛奶與不喝牛奶的兩群人在中風比率上，不喝牛奶的一群發生血栓性中風的比喝牛奶的高一倍。

加拿大的醫學界調查孕婦每

天多從牛奶中取得 1.5 克到 2.0 克鈣質者，發生子癰及其他如早產等疾病的情形比較吸收鈣質較少者，減少了 62%，這是很大的差別。

所以，鈣質是很重要的營養成分。一方面要經常多吃鈣質豐富的食物如牛奶、豆腐；一方面亦要多做運動來加強鈣質的吸收與利用。至於多吃鈣質是不是會加速老年癡呆症，那亦是 85 歲以後的事。而在台灣人口中，有一半人不夠資格談這個問題呢。

（黃嘉）

鄧