



喝牛乳，壯骨骼

去年初，行政院衛生署成立了「骨質疏鬆症防治專家小組」。過去，衛生署曾成立過「高血壓」、「B型肝炎」、「愛滋病」等之防治小組，可見「骨質疏鬆症」在國內已逐漸是一個普遍性，且也開始受重視的問題。該防治小組曾建議應對一般民眾加強宣導防治的方法（後來衛生署訂今年4月為「骨質疏鬆症防治宣導月」），鼓勵民眾多喝牛乳，建議廠商在乳製品中添加維生素D，以及生產「低乳糖」鮮乳（以前統一和味全曾生產過，但大部分民眾不懂而銷售不好，以致停產）。

有些人聽到長癌症，覺得幾乎被判死刑。但如發生骨折，卻沒覺得很嚴重，可是如我們注意，可能會發現有些我們認識的年紀較大的親友，原來他們有很好的活動而身體還蠻硬朗，但由

於一次的跌倒，發生骨折而躺在床上，因為突然無法運動，身體快速衰退，就此沒再下過床或自行行動而離開這世界。因此，老年的骨折是一相當嚴重的問題，年青人骨折大多折在長骨的中央，但因骨質疏鬆時是流失在長骨的兩端（或脊椎骨，而使身高變矮），因此老年人骨折大多折在長骨的兩端，尤其骨盤處，很難復原。

骨骼是活的細胞

骨骼並不完全像一幢大廈的樑柱支架，而是活的細胞，會不停地新陳代謝。骨骼的構造大致是由膠蛋白先構成立體網狀的支架，再由礦物質化合物，尤其是 $\text{Ca}_{10}(\text{PO}_4)_6(\text{OH})_2$ 來添補在其間的空間中，而構成堅固的骨骼來。骨骼的細胞可分成造骨細胞（Osteoclast），在年青成長期

造骨細胞的活動力大於破骨細胞，成年後大致平衡，但到了中老年，尤其婦女在停經後的5年，當破骨細胞的活動力大於造骨細胞，因此常導致骨質的流失。這現象常被認為是由於雌性激素（Estrogen）的分泌突然減少的原因。

年幼為骨骼存本錢

在營養上，鈣、磷、維生素D、氟、鋅、維生素C和蛋白質等都被認為與骨質流失有關，但其中鈣質一直被認為最重要。雖然攝取大量的鈣質也不見得就能完全抑制骨質的流失；但如缺乏鈣質，一定會造成骨質的快速流失。其實鈣質的攝取不僅能盡量避免骨質的流失；如在成長期缺少鈣質就一定會長不高。曾有個很有名的實驗，把同一胎的老鼠（遺傳差異較小）分成二組，一組攝取正常飼料，這組老鼠長得非常快速；另一組攝取相同的飼料但缺鈣，這老鼠一直長不大。

骨骼中的鈣質就像砂漏一般不斷地流失，如果沒有適當的補充，就會愈來愈少。但是如年紀小時就缺鈣，骨骼長得小；成年後缺鈣，骨骼就無法長得堅硬，這都是使骨骼無法多存點本錢來應付中老年後的骨質流失。換句話說，骨骼不是到了中老年之後才來注意保養，而是要自年幼時就開始。

牛乳是含鈣的天然食品

在天然食品中，除了骨骼（通常不列為食品）之外，只有各種乳類含有豐富的鈣質。以牛乳為例，每100cc含有100mg左右的鈣質，因此一杯（240cc）牛乳

含有250—265mg的鈣，而我國衛生署建議成年人每日應攝取600mg（美國800mg的鈣；成長中之青少年為800mg（美國1200mg）。因此衛生署建議每日成年人應喝1~2杯低脂鮮乳，成長中青少年應喝2~3杯牛乳。

有些人喝牛乳會拉肚子，大多數人是由於「乳糖不耐症」的關係，亦即這些人長大後，小腸製造消化乳糖的「乳糖酶」的能力衰退。但很少人完全不會製造乳糖酶，只是製造的量不夠而已，因此這些人可自己試驗最多可喝到幾cc的牛乳還不會拉肚子？而採用每日少量多次的方法來攝取牛乳。另，如牛乳與正餐一起攝食，也較不易拉肚子。

運動使密度增高

最近市面上的乳粉幾乎每個廠牌都變成「高鈣」，其實單單高鈣，這些鈣質也不見得就可存入骨骼中。說來也很奇妙，陸上動物的骨骼先天上的任務就是要支撐整個身體在陸地上奮鬥，以生

存下去。因此當其他條件相同時，我們發現高個子和胖子的骨骼會比矮個子和瘦子來得較堅硬。

要使骨骼長得堅硬，除了要攝取足夠的鈣質外，還要經常使骨骼做「抗阻力」的運動，例如爬山、爬樓梯或負重跑步等（游泳幾乎沒有幫助，因身體浮在水中）。最嚴重的是長期臥床的病人，其骨質會很快地流失掉，因

此幫病人翻身時，有時不小心都會發生骨折的現象。

其實，我們一天中傍晚時骨質密度最高（因運動了一天），而當睡到快天亮時，骨質已較快速流失，因此通常在測定骨質流失速率時，大多取起床後2個小時內的血液或尿液（一起床時先尿一次，再取樣）。所以，愛睡懶覺的朋友們，可要小心，別睡成「骨質疏鬆症」啦！



■經常爬山運動，可以強化骨骼。

芬蘭產 PEAT MOSS 苔類泥煤

無菌的栽培介質
（附有原產國農業管理機關檢疫證明）通氣性、保水性良好，可單獨使用，亦可配合砂、土、珍珠石、蛭石等使用。

保證成分：

有機質：85%

腐植酸：7%

肥料登記證號碼：北進輔字10204號



SUN YARD

上湧

台北縣汐止鎮新台五路一段79號6F（遠東世界中心）

電話：(02)698-1596 傳真：(02)698-2048 通訊信箱：台北郵政118-196號信箱

德國產 泥炭苔

播種、扦插、植物
育成及移植專用



保證成分：

(%) 得春盛 C TKS-1 TKS-2 TERREAU

有機質： 65 90 80 75

腐植酸： 5 10 9 5

一般的泥炭苔乾燥後，不易吸收水分，本製品經長年研究，適當調配分解程度不同之泥炭苔，添加肥料，微量要素及特殊吸水劑（有德國專利），可立刻吸水即可使用。適於播種、育苗、培植等用途。

肥料登記證號碼：

北字輔字10202·10206·10207·10208號

總經銷：得春盛實業有限公司