

向「老倒縮」說不！

預防骨質疏鬆症，成年人每天需攝取鈣 1000 毫克；
進入更年期則應達 1200～1500 毫克。

骨質疏鬆症的預防要從飲食中

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，就可延緩

骨質疏鬆症帶來的傷害。

無論男女，在老化過程中，大約從35歲起，骨鈣會漸漸流失，使骨骼變鬆、變脆、變弱，因而容易骨折，這就是「骨質疏鬆症」的現象，也就是俗稱的「老倒縮」（台語）。

骨質的流失是不可避免的，當你患有骨質疏鬆時，事後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。由於人體骨鈣不斷的流失，因此持續從飲食中補充鈣質非常重要。許多專家都相信，要以營養方法來延緩老年骨質疏鬆症的發生，最有效的作法就是在骨質還未成熟前（35歲前）就攝取足量的「鈣」。

無論任何時期，我們對鈣的需求是持續不斷的。行政院衛生署建議每人每日鈣的攝取量為600毫克。但若要預防骨質疏鬆症，專家建議，成年人每天需攝取1,000毫克；過35歲之後，由於流失量增加，所需應增多；剛進入更年期則應達1,200～1,500毫克。

由於東方食物含鈣量較少，而且國人沒有喝牛奶的習慣，所以國人目前每日鈣的平均攝取量只有400～460毫克，與建議的600毫克鈣質攝取量比較尚嫌不足，這也是國人罹患骨質疏鬆症的主要原因。

如何增加飲食中鈣的攝取量呢？可從三方面著手：

選擇含鈣量高的食物

含鈣量最多的食物為奶類及乳製品。另外帶骨的小魚干、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，對於怕發胖或吃素的人，就是鈣質最好的來源。另外，甘藍菜、青花菜、芥藍菜、莧菜、萵苣、高麗菜乾、九層塔、髮菜、甘藷、豆豉、杏仁果、黑芝麻、白芝麻含鈣量也很高，大家也可以多選用。

相信許多人也注意到，目前有很多食品強調所含鈣量比同類食品高，今天就市場上強調高鈣的食品做了一番比較：由產品上標示顯示，強調高鈣低脂的乳品，其含鈣量確實比較高，對於極需補充鈣的人是一項不錯的選擇。每天2杯普通低脂奶即可供給一天所需的鈣質，然而如果沒有特殊需要，並不一定要購買強調含鈣量特別高的奶粉。另外，不要為了可口性選擇一些果汁調味乳，因這些乳品的含鈣量較

低，對於牛乳飲用量不足的多數人而言，並不是一項很好的選擇。

運用一些小技巧

增加飲食中鈣的含量

（一）煮排骨湯或其他帶骨肉類時，在不影響湯汁口味的原則下，添加1茶匙醋或檸檬汁，可將骨骼中的鈣釋出。

（二）醃豬排或雞排時也可加一些醋，使骨鈣溶出。

（三）製備沙拉時可多選用綠葉蔬菜，如青花菜、甘藍菜等，也可使用一些豆製品，如干絲、豆干丁，或添加一些葡萄干。

（四）製作西點、餅乾、煮濃湯時，可加脫脂奶粉。

（五）在吃飯的同時，可將黑芝麻或白芝麻撒在白飯或一些菜餚上。

（六）可將乳酪放於菜餚中，如在喝湯或吃沙拉時，加入一些乳酪細粒，不僅增加風味，也可提高鈣的攝取量。

（七）另外還有一些含鈣的食品，如加有芝麻或海苔的魚鬆或肉鬆、海苔、杏仁、小魚干等，都可在解饑的同時，增加一些鈣的攝取量。

(八)天氣非常的炎熱，各位享用愛玉冰、仙草冰的同時，也可以黑糖取代精製的白糖、果糖。但是黑糖也不可以攝取過多，以免造成血脂肪及體重的上升。

通常談到預防或延緩骨質疏鬆症時，大家注意的大都是哪些食物含鈣量較多？其實，在烹調或選擇食物時，稍加些小技巧，也可以在無形中增加鈣的攝取量，不妨試試。

改變飲食行為 增加鈣的攝取量

由於個人的飲食習慣，常常

會在大量攝取某些食物後，造成鈣的流失；或是由於偏食，影響了鈣的吸收。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。

(一)如果可行，可將軟骨或連骨一併吃下。例如：排骨湯除了硬骨以外可加一些軟骨一起煮，然後將軟骨一起吃下；雞脖子等較易嚼碎的部分，可與骨頭咬碎一起吞入；可將魚炸酥或煎酥，與骨頭一起食下，如此都可提高鈣的攝取量。

(二)大塊肉類的攝取，會促進尿液中鈣的排泄，使骨質流

失。但是如果副餐選用奶製品，對於鈣的補充就有幫助。

(三)最好不要偏食西式速食，因為其中所含鈣量很少。所以在選用時，可多選擇奶製品，如奶昔、冰淇淋等，增加鈣質的攝取。

(四)多喝牛奶及乳製品：牛奶含豐富鈣質，1杯240c.c.的牛奶約含300毫克的鈣。若需減少熱量攝取，可選用脫脂奶。對於喝牛奶會拉肚子的民眾，則可選用低乳糖牛奶或其他乳製品來替代。

(五)不可酗酒：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。少量的酒對身體有益，但是過量直接影響骨骼的健康，提高骨質疏鬆症發生的機會。

(六)勿將咖啡、紅茶當開水喝。若有飲用時，可加脫脂奶粉，以增加鈣的攝取量。

(七)以低鹽飲食控制高血壓時，需注意鈣的補充。但過多的鹽分攝取，反而會使鈣從尿中流失，不得不小心。

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骨骼的功能，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，才是防範骨質疏鬆症最有效的方法，即使您是從現在才開始。

食物含鈣量分類表

含鈣量 食物類別	第一組 0~100毫克/100公克	第二組 100~200毫克/100公克	第三組 200~500毫克/100公克	第四組 500毫克以上/100公克
奶類		鮮牛奶、羊奶		奶粉
蛋類	鵝蛋、鵝蛋、雞蛋、鴨蛋、鹹鴨蛋、皮蛋 豌豆、味噌、紅豆	蛋黃		
豆類及 豆製品	綠豆、豆腐、蠶豆	黃豆干、五香豆干、 油豆腐、刀豆、 臭豆腐	黃豆、豆腐乳、豆豉 竹豆、黑豆、豆皮	豆枝
海產類	海蜇皮、牡蠣、金梭 魚、龍蝦、白帶魚、海 鰻、蝦、紅鱸、魚翅 (乾)、河鰻、河螃蟹	海螃蟹(鱧子)、海鱸(四 破魚)、鮑魚、馬頭魚、蛤 仔、鹹河蟹、牡蠣干(蚶 干)、魚肉鬆、竹輪、小 卷、甜不辣	蜆仔、鹹海蟹、吻仔 魚	金勾蝦(乾)、條 仔魚、田螺、蝦 米(乾)、條仔魚 干、魚脯
肉類	豬肉鬆	豬小排		
五穀	菱角、燕麥、營養麵	營養米、米糠		
根莖類	粉、樹薯粉、糯米			
蔬菜類	豌豆夾(荷蘭豆)、毛 豆、茼蒿、紅豆、韭 菜、蔥、高麗菜心、金 花菜(苜蓿)、菠菜、 蒜、榨菜、水蘗菜、蔞 瓜、蕪菜(空心菜)	茴香(香菜)、油菜、蘿蔔 干、鹽酸菜、楊棵菜、雪裡 紅、香菇(乾)、捲心芥 菜、甘藷	木耳、枸杞、芥藍 菜、高麗菜干、莧 菜、九層塔、金針 (乾)	鹹菜干、髮菜、 紫菜(乾)
水果類	鹹橄欖、檸檬、楊桃 饅、葡萄干、黑棗、紅 棗、橄欖饅、木瓜糖	橄欖		
堅果類	栗子、瓜子、花生、米	杏仁、蓮子(乾)、花豆、 脫脂花生粉		
飲料類	綠茶	花茶(包種茶)、紅茶		
其他	醬油		食鹽、酵母粉、黑 糖、白芝麻	黑芝麻