



拒絕老倒縮

—預防骨質疏鬆症之飲食—

您是否偶而會在街上看到老婦人，駝背彎曲的程度幾乎如同彎腰鞠躬一般？或曾聽說有老年人因不小心摔一跤、或只是提個重物就骨折？其實這些都是骨質疏鬆症的現象。根據調查，70歲之後，年齡每增加5歲，骨折的機率便加倍。而台灣地區，65歲以上的男性每8人中即有1人，女性每4人中即有1人罹患因骨質疏鬆症所引起的脊椎骨病變。骨質疏鬆症通常察覺不出症狀，使人疏於防範，直到跌跤發生骨折才發現，所以稱為無聲無息的流行病。

人體的骨骼

人體的骨骼共有206塊，主要作用是為人體提供支持與保護，同時也是製造血液的中心。骨骼的結構有兩種，在外層的屬於比較堅硬的緻密骨，內層是較疏鬆的海綿骨，骨質流失的現象主要出現在海綿骨。骨頭的組成份是兩種礦物質——鈣與磷。人體中的鈣，99%都是存在於骨骼中，所以鈣對於骨骼的形成相當重要。

什麼是骨質疏鬆症？

就是指骨骼佈滿空隙。年



■老年人骨質流失速度快，鈣質吸收能力減低，較易罹患骨質疏鬆症。（歐美月攝）

輕時骨骼較緻密，空隙較小，所以骨頭比較硬。年齡增加後，骨骼的外型一樣，但組織中的鈣質漸漸流失，骨質密度減少，內層海綿骨的空隙變大，外層的皮質骨也變薄。骨骼因而疏鬆脆弱，不再能承受日常生活的身體負荷，容易骨折。骨骼會不斷的進行分解與合成，此種更新作用稱為骨骼再造。35歲後分解作用大於合成作用，使得骨質流失多於骨質的形成，若是骨質減少的速度正常，稱為骨質缺乏。但若骨質流失過於快速，病變產生，則稱為骨質疏鬆症。

年齡對骨骼的影響

骨質的含量有人稱之為骨本。人體從35歲開始老化，平均每年會消耗骨質密度的1%~2%，所以骨本愈高，老年流失後愈有足夠的骨質可避免骨折。骨質含量的變化，在人生的一生中分為3個階段：

生長期（9-20歲）——此時期是骨骼發育與成長的重要階段。兒童期鈣質攝取愈多，成人後骨骼會愈健康及強壯，所以從小就須每天攝取足夠鈣質，增強骨質並強化骨骼。

鞏固期（21-40歲）——此時期骨骼的發育減緩，但每天

仍須攝取足夠的鈣質以保持骨質含量，維持骨骼強健。

衰退期（45歲起）——此時期骨質會自然流失，特別是更年期的婦女，骨質含量快速減少。若每天攝取足夠的鈣質，骨質的流失會降到最低程度。

骨質疏鬆之症狀

通常察覺不出症狀，直到跌跤發生骨折才發現，所以稱為無聲無息的流行病。骨折常見部位為海綿骨含量較高的骨骼如脊椎骨、股骨上端及腕骨。脊椎壓迫性骨折會引起背部酸痛，身高變矮及駝背的現象。股骨即大腿骨的上端，是支撐體重的主要部位，一旦發生骨折，後果通常較嚴重。腕骨是跌跤時常被用於承受衝擊的部位。

容易得到骨質疏鬆症的高危險群

骨質疏鬆發生的原因，是由遺傳、荷爾蒙和營養等交互影響而產生的結果，其中最重要的影響因素為婦女更年期後的雌激素停止分泌。下列情況為高危險群者：

老年人——骨質流失速度加快，且鈣質吸收能力減少，因此容易罹患。

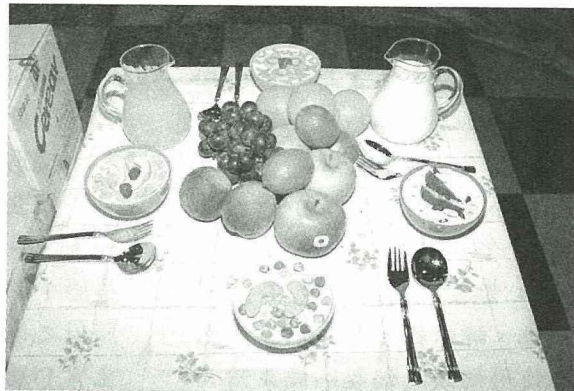
女性——有3個理由造成女性骨質疏鬆症高於男性6-8倍：

1. 骨架及骨質量少於男性，運動量也少於男性。

2. 停經後女性荷爾蒙的分泌減少，鈣質的吸收能力減



■更年期的婦女更應該隨時婦產科醫師聯繫，必要時補充女性荷爾蒙，以免骨質疏鬆症之苦。



■預防骨質疏鬆症宜多喝牛奶及奶類製品。

少，骨質流失的速度加快。

3. 懷孕及哺乳期間若未攝取足夠鈣質，為供給寶寶需要，造成大量骨質流失。

停經期提早來臨者。

卵巢因病摘除、45歲以前即提早停經、運動過度激烈、過度節食或體重過輕等，使得停經超過兩年者。

白人及亞洲人種，較黑人及西班牙血統人種，更易罹患。

體重過輕者。

鈣及維生素D

長期攝取不足者。

特別是兒童及青少年時期，正為骨質密度成長期，若

鈣質攝取不足，會嚴重影響骨本。節食中或偏食的婦女，往往不喝牛奶及攝取乳製品，容易罹患。維生素D攝取不足者，會使鈣質吸收減少，也屬高危險群。

家族中有人曾經患骨質疏鬆症者。

吸菸、過量飲酒、咖啡或茶者。

菸酒會降低鈣質的吸收，咖啡因會增加尿中鈣的排泄量。

攝取大量蛋白質者。

長期坐辦公桌、臥病在床或缺乏運動者，

會加速骨質流失。

長期營養不良者。



鈣的建議攝取量

不同的年齡層，有不同的鈣質需求，如右表所示：

預防骨質疏鬆的飲食技巧

多喝牛奶及奶類製品
並選擇含鈣量高的食物
做菜餚。

每日兩杯牛奶可滿足1天所需的鈣質。乳糖不耐症者，可攝取發酵乳、乳酪、添加牛奶或奶粉製成的餅乾或點心。烹調時選擇含鈣量高的食物做菜餚，如帶骨的小魚或小魚干、蝦類、蛤蜊及牡蠣、製造過程添加鈣化合物的黃豆製品、含鈣量高的深色蔬菜（如：紫菜、金針、苋菜...）、芝麻、酵母粉、加鈣米等。也可使用奶類及奶製品做菜餚，如奶油烤白菜中加入牛奶。

烹調時可添加醋等
酸性物質。

大骨頭所熬的湯汁，再加

	每日鈣質需要量 (毫克)	每日維生素D需要量 (微克)
3個月以下	400	10
6個月至7歲	500	10
7歲至10歲	600	10
10歲至13歲	700	10
13歲至20歲	800～700	10
20歲至25歲	800～700	5
25歲以上	600	5
懷孕前期	600	5
懷孕中、後期	1100	10
哺乳期	1100	10

入少許醋，可增加湯汁中鈣的含量。

盡量將骨頭與軟骨咬碎
一起吞下。

攝取充足的維生素D

維生素D含量豐富的食物如蛋、魚肝油及魚類，可增加小腸中鈣質的吸收。此外陽光照射之後，皮膚內的非活性維生素D亦會活化。

避免同時攝取高草酸的食物與高鈣食物。

草酸會於腸胃道中與鈣質結合，導致鈣質無法吸收而隨糞便排出體外。所以草酸含量較高的食物如蕃薯、水果蛋糕、豆渣餅、麥芽、綠豆、菠菜、甜菜、蘆筍、黃秋葵等，不宜與高鈣食物同時攝取。

■烹調時選擇帶骨的小魚或小魚干及深色蔬菜如紫菜，可增加鈣質的攝取。



需要特別補充鈣片嗎？

鈣質需求量較高的人及不喝牛奶及奶製品者的人，需要補充鈣片，如果要使用鈣的補充劑，建議與食物一起食用，曾經有腎結石的人，在服用前必須先請教醫師。市售鈣片種



■適度的戶外活動有利維生素D的吸收。

類繁多，分為許多不同的來源，吸收效率差別很大，其中以乳酸鈣、葡萄糖酸鈣及檸檬酸鈣比較容易被吸收。

如何有效預防 骨質疏鬆症？

●儘量多存骨本，攝取含充足維生素D及鈣的食物，則在骨骼成長與鞏固期，可增加骨質密度，在進入骨質衰退期之後，則減緩骨質流失。

●定期做骨質密度檢查，女性35~40歲之間做1次，檢查骨質含量是否足夠，50歲起每5年做1次。男性30~40歲，以及65歲時各做1次，因此時生理機能已完全改變，須檢查流失情形。若已確定患有

骨質疏鬆症，應半年至1年檢查1次。

●天天做運動維持骨骼強度。適合的運動須為牽動、拉動或某種程度擠壓人體長骨的運動，且必須是載重性的運動，即抗地心引力的運動，如跑步或散步。游泳雖是一種有氧運動，但不能達到預防骨質疏鬆的功效。但婦女若長期從事激烈的運動，會導致提早停經，反而導致骨質流失，因此若月經週期有變動，則意味著運動量太高。突發式或過度的運動，會對骨骼造成巨大的負擔，必須避免。且應避免運動傷害或導致骨折。

●減少抽煙、喝酒及服用類固醇等藥物。

●保持愉悅的身心，避免過度的壓力。

●藉助藥物。如補充女性荷爾蒙，可使骨質中鈣的流失速度減緩下來，但許多婦女卻擔心動情激素可能會增加乳癌、子宮內膜癌的罹患率。其實若是合併使用黃體激素，則可拮抗動情激素對子宮內膜的增生作用，不會導致癌症。

其實愈早期的骨質疏鬆症，愈容易治療，甚至只要改變飲食，即可使骨質密度趨向正常。為了避免老倒縮，請記得養成良好的飲食及生活習慣，更年期的婦女更應該隨時與您的婦產科醫師密切聯繫，必要時補充女性荷爾蒙，才能免於骨質疏鬆症之苦。 腳