

# 高鈣飲食

文／蔡弘聰 營養師

現在雖然多喝了牛奶，但卻大量減少食用其他含豐富鈣質的食物，尤其是濃綠色的葉菜類，海藻類、小蝦米、小魚干類等，所以還是無法彌補鈣的不足。

今年的健康檢查報告，發現我的骨質密度檢查：骨質缺乏。我突然驚醒！回想這段時間的飲食，每天早餐皆吃白米稀飯，不常喝牛奶，也不常喝豆漿，簡單算一算，一天的鈣質吸收沒達到衛生署推薦的1000毫克，好在醫師告訴我尚不嚴重，惟應重視鈣質的吸收。真慶幸我做了例行的健康檢查，讓我有重新思考每日飲食鈣質含量的機會。

講到鈣質，牛奶還是最理想的來源，惟應選擇低脂或脫脂，以避免吸收太多的脂肪，通常鮮奶1CC約含有鈣質1毫克，1杯240CC，約可提供240毫克的鈣質，建議1天喝2杯鮮奶，大概可提供每天需要量二分之一的鈣質，若喝牛奶有不適應現象，市售優酪乳及不含乳糖的鮮奶倒是很好的選擇，應可大幅的改善。

另外的二分之一，可由深綠色蔬菜，豆製品如傳統豆腐、豆乾、豆漿，水產品及海藻類如海帶、海帶芽、紫菜等以及動物的骨頭湯來提供，另外日本料理店於白飯上所灑的黑芝麻，是所有食品中鈣質含量最高的一種，每10公克的黑芝麻就含有100毫克的鈣質，是一種非常好的補鈣食品。

日本人對於飲食之用心，可以從白米飯灑芝麻這一小小的創意充分表現出來，也因此大大提升該國人民之健康狀況，有人說因日本人喜歡裝飾，連白米飯也要灑上黑芝麻來點綴，殊不知此種裝飾帶給該國人民健康莫大之助益。也希望我們的營養師能集思廣益，腦力激盪，想出一種簡易且國人又可以接受之食療料理，將可使後代子孫受益萬年。

根據衛生署多次的國民營養調查，我國國人



的鈣質攝取量是在所有的營養素攝取量中最為偏低。整體平均約為500毫克，僅為需量的一半，如此結果，不得不讓身為業餘營養師的我，感到擔憂。因為鈣質吸收不足，造成骨骼弱化而帶來骨折、關節炎、牙齒鬆動甚至神經痛等的健康問題，我們的營養師實不可等閒待之。

家母現已88歲，一切健康皆很好，唯一遺憾的是3年前一次輕微的跌倒即造成骨折，醫生說這是骨質疏鬆症的典型症狀，雖開刀接合，但仍造成現在行動不便的現象，讓我深深體會到鈣質的重要性。現在我要求家母每天早上喝1瓶鮮奶，每日補充1粒綜合維他命，常吃吻仔魚煎蛋，果然效果不錯。

## 35歲起骨質量慢慢減少

甚麼是「骨質疏鬆症」，不論男女，在正常的老化過程中，大約從35歲起，骨質量會開始慢慢減少。正常的骨質減少稱為「骨質缺乏」，骨質減少得速度，受很多因素影響而加快或減慢，而正常的速度如果被加快了，骨質快速流失，病變就會出現，這就是「骨質疏鬆症」。「骨質疏鬆症」意思就是佈滿了孔隙的骨骼。

孔隙多的骨骼和正常骨骼相比較，外型是

一樣，但質量卻減少了，其原因為骨頭裡的鈣質逐漸流失，使得內部骨質變為單薄，造成許多孔隙，呈現中空疏鬆的現象。「骨質疏鬆症」的名字就是由此而來的，而已經疏鬆的骨頭，不再有能力承受日常生活的身體負荷，久之，骨折就成為不可避免的結果。

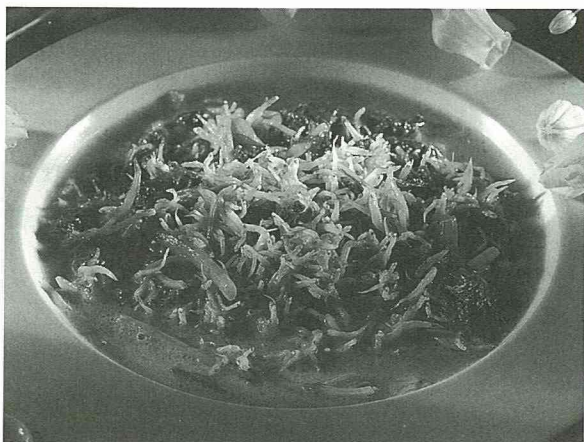
除了鈣質之外，骨骼也需要其他的維他命和礦物質，像是維他命D、C、K等，都是骨骼所必須的。其中最重要的就是維他命D，它可以增加腸道對鈣質的吸收。如果沒有足夠的維他命D，攝取再多鈣質也沒有用。人體本身受到陽光的照射就會產生維他命D，此外，深海魚、乳製品和蛋亦含有豐富的維他命D。

另外，正確而適度的運動，能使骨質增加，最好的運動，特別需要包含人體長骨的牽動、拉動和某種程度的擠壓，例如：散步、慢跑、騎單車、越野步行、游泳及打太極拳等，而且常做此類的運動，對心臟和肺部同樣也有好處。

## 推薦小魚豆腐海帶芽湯

若要增加鈣質的攝取量，利用羹湯做轉介最好，烹煮肉或骨頭的湯料時，加入少許的醋，便可增加鈣的含量，更可使食物更滑嫩美味。蒸魚或煮湯時，加入豆腐一起蒸煮，亦可增加鈣的含量。

日本料理除白飯灑上黑芝麻係依很好的鈣質來源外，小魚味噌豆腐湯亦是一種很好的高鈣食品，簡單的一飯一湯，但卻給帶來後代子孫無限的福氣，日本人是世界最長壽的國家，



黑芝麻是非常好的補鈣食品

我想這兩道平凡的一飯一湯，一定有其莫大的貢獻。

現在我要推薦一道我的拿手湯，小魚豆腐海帶芽湯，先將小魚熬煮，再加入傳統豆腐煮開後，加入適當量之海帶芽，即可起鍋享用一道非常美味調理簡單又價廉之高鈣食品，因海帶芽及小魚已具有鹹味，可不用再加鹽巴，真非常清爽美味，百吃不厭。

最近常聽到小孩子或老人骨折，這都是由於鈣攝取量不足所引起。很多人會覺得奇怪，我們經濟發展後，我們已增加攝取含有多量鈣的食品，像牛奶等乳製品，怎麼還會發生鈣不足？這是一種錯覺，以為牛奶含有多量鈣，而我們已喝了牛奶的想法所引起的。實際上，鈣的來源不限牛奶，尤其是濃綠色的葉菜類、海藻類、小蝦米、小魚干類等都含有豐富的鈣。過去我們雖然不喝牛奶，但由於攝取上述食物，所以獲取到相當量的鈣。現在雖然多喝了牛奶，但卻大量減少食用其他含豐富鈣質的食物，尤其是濃綠色的葉菜類，海藻類、小蝦米、小魚干類等，所以還是無法彌補鈣的不足。

曾經有此一個笑話，有一位孝順的孫子，為預防阿公骨折，買了高鈣的健康食品給阿公吃，一段時間後有一天，問阿公說：爺爺，高鈣吃了如何？一旁的奶奶不等爺爺回答，就馬上回說：哪有九次（台語：高鈣），只有二次（台語：冷鈣）。  
編