

勤灌鈣 保骨氣

文／劉玉秀 護理師

更年期婦女即早勤灌鈣，做個骨氣十足的女人。

除了持續的運動，聰明的攝取均衡營養，養成良好的生活習慣外；
每年定期檢查骨質密度、避免跌倒，就能有效預防骨質疏鬆症的危害，
讓停經後的生活更健康快樂。

春雨陰霾後的艷陽日，好友們相約出外踏青，遠眺山巒疊翠，清風徐徐，好不愜意。午餐時，談及更年期的困擾。友人道及更年期的不適，其實還好克服，倒是骨質疏鬆的問題較麻煩。現在雖然沒有大問題，也都知道要補充鈣，可是又怕多了鈣又會結石，都不知應該怎麼吃才恰當，看來要骨氣十足真要費思量。

前些日子，隔鄰曹姐也曾憂心忡忡問說：「那天我到公保拿高血壓的藥，突然頭發昏，覺得要昏倒的樣子，怎麼會這樣，是不是更年期？」細問下才知道她有十幾年的高血壓，雖規則服藥，但並沒有控制的很好，平素不愛吃青菜、豆腐，卻擔心骨質疏鬆，爲了補充鈣質，猛熬大骨湯

喝，冒了大風險。

近年骨質疏鬆這沈默的健康殺手，在媒體報導下，不但眾所周知，令更年期婦女更是談骨變色。醫療單位不時呼籲下，補充鈣幾成流行，高鈣食品充斥市面，加上「高鈣」就可增加銷路，可見「灌鈣」多麼受到關注。只是在生活中如何適量的攝取，過或不及成爲婦女朋友在補「鈣」時的兩難情結。

健康生活習慣

其實確保骨質健康，健康生活習慣是不二法門。好似老生常談，卻是最容易掌握，但也最不容易做到的。規律的均衡飲食、多攝取含鈣及適當蛋白質的食物、適當照射陽光和運動，再加上戒除不良嗜好，避免飲用咖啡、茶、碳酸飲料、吸煙，真的是保存骨本的好方法，而且要從小做起。年輕時若能儲存好骨本，年老時就不怕骨質疏鬆症找上身。

而在更年期，及時養成健康的生活型態，絕對可以強健骨質。每天只要避開正午11-14點間，適度晒個15-20分鐘的陽光，身體足以產生維他命D，來幫助鈣質的吸收，且可免於擔心陽光讓肌膚老化。加上持續規律的運動，包括輕度之負重運動如散步、慢跑、騎腳踏車等以承受身體重量者爲主，都有益於防止骨質疏鬆。

三餐均衡飲食

食補重於藥補，足夠的鈣質供應，莫過於每日三餐的均衡飲食。尤其是女性停經這個階段，正值體內環境大變化，更須補充鈣質，儲存骨本，鞏固骨架根基，確保健康的人生。但據研究



持續規律的運動，儲存骨本

含鈣量豐富的食物 (每100公克食物之含鈣量)

每100公克(約3兩)	含鈣量	每100公克(約3兩)	含鈣量
水果類	新鮮水果類含鈣量均<50公克		
芒果乾	58	葡萄乾	55
蔬菜類、藻類 (100公克約等於1碗的量)			
芥藍	216	芥菜	98
紅莧菜	191	油菜花	92
九層塔	177	青江菜	87
皇宮菜	168	甘藷葉	85
莧菜	167	空心菜	84
紅鳳菜	142	菠菜	77
綠豆芽	147	芹菜	66
油菜	112	雪裡紅	64
小白菜	106	韭菜	56
黃秋葵	104	甘藍	52
茼蒿	104	蒟蒻(半塊)	91
蓮子	166	昆布(乾)	737
髮菜	1263	海帶	87
紫菜	183		
豆類及堅果類			
干絲	287	五香豆干	274
小三角油豆腐	216	傳統豆腐	140
黃豆	217	黑豆	178
綠豆	141	紅豆	115
黑芝麻	1456	杏仁果	133
開心果	106		

資料來源：行政院衛生署食品衛生處 (2003)。食品成分表。
台灣地區食品營養成分資料庫。食品資訊網。

得知：國人鈣質的攝取明顯不足，衛生署建議更年期婦女每日鈣質攝取應達到1000毫克。

如何讓自己成為灌鈣高手，是更年期婦女自我照顧上應努力的目標。首先評量一下三餐飲食是否均衡？再來評量自己攝取鈣質的量，包括：購買食物時注意食品的营养標示，選擇含鈣豐富的食物，改變烹調與攝食習慣，補充自己攝取量的不足，讓自己有機會安渡更年期，擁有骨氣十足的黃金歲月。

所謂均衡飲食，依行政院衛生署製定的每日飲食指南，指的是每日進食奶類1杯（約240西西或1飯碗）、水果類2份、蔬菜類3碗（碟）、蛋（1個）、豆類1份（傳統豆腐1塊或五香豆乾2塊）、魚及肉類各1份（各約1兩重）、油脂類2碗

湯匙、五穀根莖類3~6碗，所以每日依此標準進食，攝取的鈣質量=牛奶290毫克+水果類約45毫克+蔬菜類75毫克+肉、魚、豆類共10毫克+五穀根莖類30~60毫克，則每天可攝取了約500毫克的鈣質，其中蔬菜類及肉、魚、豆類是以含鈣少的食物品項計算。

所以須進一步檢視每日所吃食物，是否選了含鈣質量高的天然食物？牛奶及各式乳製品、黃豆製品、海產品、海藻類、黃綠色蔬菜及水果類等，都是良好鈣質的來源。要確實計算記錄自己鈣質的攝取量，當然必須對這些食品的营养成分有所瞭解，另外購買食物時，也要多留意營養標示，而不只是聽信廣告，則能選購到所需的高鈣食品。

如何著手規劃

請先養成衛生署建議的均衡飲食習慣，奠定鈣質攝取的基礎，則攝取的鈣質量將有500毫克。再來應用食物代換法，將含鈣量少的魚、肉類份量，改成含鈣量高的魚類或黃豆類製品，如：豆乾、豆腐等又可輕易多吃了200-300毫克的鈣質。若將3碗量的蔬菜，改成含豐富鈣質的紅莧菜、紅鳳菜、芥藍菜及黃秋葵等蔬菜，又可增加300毫克。當然也可以每日多喝1杯牛奶或優酪乳，或將堅果、黑芝麻、乳酪、蝦皮等入菜，只要小小的留意，變動一下烹調方法，兼顧了個人的喜好，也補充了足夠的鈣質。

有研究指出：過多大魚大肉類的動物蛋白質攝取，反會妨礙人體鈣質吸收。所以建議少攝取動物性蛋白質，以保護骨質。本文中表列含豐富鈣質的植物性食品，可做為選擇食材的參考。 圖

助聽器

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店 助聽器世家

台企行

集世界名品 原台灣軍用企業行

台北市中山北路2段25號2樓（中山分局附近）

51年老店

值得您信賴

2541-3525

2551-2525

2563-7392