

文／王嘉璐 董氏基金會營養組

# 響應世界學校牛奶日 每天2份奶， 存足骨本長得高！

今年的「世界學校牛奶日」是9月28日，有鑑於台灣近年來學童長胖多過長高，故教育部與董氏基金會特別首度響應「世界學校牛奶日」，號召全國小朋友加入了「了了」大隊。

根據最新國小學童營養調查發現，現在學童熱量過剩，卻營養不良！平均每3名男童有1名過重，每4名女童有1名過重，但有七成學童至少有一項以上的營養素瀕臨缺乏。其中，鈣攝取量又僅達每日建議量（DRI）的63%，學童平均每天僅攝取0.7份奶類（雖然過去10年來已經增加2倍，原來僅87cc，每份240cc），與每天2份奶的建議量相去甚遠。

隨著年級增加，喝牛奶的人數比例下降，但喝含糖飲料人數卻增加，未達鈣建議量的人數亦隨之增加。進入青春期的10~12歲學童，竟然有九成八以上鈣攝取量未達建議量。

日本戰後長期大規模推動學生喝牛奶計畫，學童平均比上一代增高11公分，體重增加8公斤，被國際公認是改善人類體質的奇蹟。同樣飽受“矮小”形象困擾的泰國，經過多年學生喝牛奶計畫後，平均身高也顯著提高。國際間於2000年起，將每年9月最後一個星期三定為「世界學校牛奶日」，一起推動學生喝牛奶計畫，至2004年第5屆已有40個國家參與。

今年的「世界學校牛奶日」是9月28日，有鑑於台灣近年來學童長胖多過長高，故教育部與董氏基金會特別首度響應「世界學校牛奶日」，號召全國小朋友加入了「了了」大隊，每天攝取足夠奶類：每天2份奶，健康跟著來，聰明學習，存足骨本長得高！

## 近年來台灣學童，「橫著長」

根據教育部1992年與2002年的調查資料比較，10年來台灣地區學童身高平均增加0.12~

1.37公分，體重平均增加1.13~2.92公斤，BMI平均增加0.62~1.07，顯示學童長胖幅度大於長高，孩子是「橫著長」的！

## 隨著年級增加，「鈣」嚴重缺乏

父母常以為兒童養得白白胖胖就是健康、長得好，事實上，學童普遍有營養素缺乏的現象，七成學童至少有一項以上的營養素瀕臨缺乏。

以鈣質為例，隨著年級的增加，鈣質不足的人數比例，逐漸增多。即將進入成長發育的青春期10~12歲學童，鈣質缺乏尤其嚴重，幾乎均未達建議量，鈣質攝取量僅達建議量的51%~61%，女生缺乏狀況又比男生嚴重（骨鬆症患者80%是女性）。

## 儲存骨本，從小開始

骨質不足，影響生長發育，也可能種下「骨質疏鬆症」的因子。30歲之後，鈣質流失速度將大於儲存速度，那時要累積骨本，便已經來不及！因此，儲存骨本，必須從小開始。

充足的鈣質吸收，有二大原則：充足的鈣質來源、良好的吸收率。

奶類食物是在此二原則下最好的選擇。一般認為大骨湯具有補鈣功能，但是研究發現鈣含量並不高。魚蝦貝類，包括可以連骨吃掉的小魚、蝦米等，是吸收率不錯的食物來源。蔬菜類是國人鈣質的重要來源，因為蔬菜類吃的量較大，但吸收率並不高。

含鈣豐富食品之鈣吸收率：牛奶（52.7%）> 小魚（33.7%）> 蔬菜（17.8%）

## 輕鬆補鈣小撇步

### 1.每天2杯奶·健康跟著來

牛奶或乳製品，是鈣質最好的來源，1杯240cc的牛奶含有270毫克的鈣，每天2~3杯牛奶，幾乎就能獲得1天所需。

### 2.奶類融入菜·輕鬆補充鈣

披薩上面灑的起司粉、奶油白菜、蒸蛋中的水一部分用奶水取代等，都可以在餐點中增加鈣質攝取。另外，味噌湯或是紫菜豆腐湯，則集合了豆腐、小魚乾與海帶等含有豐富的鈣質的食物。金鈎蝦、吻仔魚或魚罐頭等可以連骨連殼吃的，也是鈣質入菜好幫手。

### 3.聰明吃點心·零嘴鈣健康

用杏仁、小魚乾當零嘴，補充鈣質的方法之一！豆類和種子食物也有豐富的鈣質，像黃豆、芝麻、蓮子、紅棗、黑棗、葡萄乾和枸杞子，都能有效提供鈣質。點心來碗紅豆湯或紅棗蓮子湯，或把葡萄乾、開心果、烘烤的黑豆，當成零嘴也是鈣質來源之一；但提醒大家注意油脂與鹽。

### 4.自製高鈣醋·勝過大骨湯

很多人知道熬煮骨頭湯時，加入一些醋或檸檬，可以加速鈣質的釋出，但其實對鈣質吸收的幫助不大，30碗（240ml）以上才等於1杯牛奶的鈣。自製高鈣醋更可以增加鈣攝取：把洗淨後水煮蛋所剝下來的蛋殼，泡在1小杯醋中，蛋殼會慢慢溶解，用這種高鈣醋做菜，能不知不覺中吃進許多鈣。

### 5.健康鎖住鈣·骨質不亂蓋

鈣質需要維生素D協助吸收、運送到骨頭。維生素D的食物來源有魚肝油、沙丁魚、鮭魚、鮪魚、乳製品。適度曬太陽可自行合成維生素D，每天約15~20分鐘，避開11:00~14:00高紫外線時段，以免曬傷，可以幫助皮膚內脂肪轉變為維生素D的前身，再經由肝臟及腎臟進一步的作用，就能轉換為具有生物活性的維生素D。

## 飲食補充鈣，奶類真不賴

牛奶不僅是鈣質的重要來源，也提供了維生素B2。鈣質是建造骨骼、牙齒、維持骨質密度的重要物質。衛生署國民飲食指南中，特別將奶類獨立為六大類食物中的一類，以提醒國人提高

促進鈣吸收之因子	抑制鈣吸收之因子
鎂	磷酸（可樂、碳酸飲料）
長鏈多元不飽和脂肪酸（DHA > EPA）	咖啡因（咖啡、巧克力）
酸性物質（醋、檸檬汁）	單寧酸（茶葉、咖啡）
乳糖	高鹽的食物
胺基酸	植酸
VitD	草酸
◎適當的日曬： 陽光的照射能幫助身體活化維他命D，不僅加強腸道對鈣的吸收，也可使骨骼再造速率加快。	水果：橘子、李子、草莓、楊梅、葡萄乾 蔬菜：菠菜、甜菜、蘆筍、洋芋、番茄、芹菜、黃瓜、茼蒿、胡蘿蔔、紅薯、綠色豆類 堅果類：杏仁 其他：可可、紅茶、咖啡、巧克力、胡椒、可樂等
◎食品來源： 魚肝油、蛋黃、肝臟及富含脂肪的魚類，例如：鮭魚、沙丁魚、鯖魚、鮪魚、鰻魚等。	海藻膠及其他食物、膠類
VitC（枸橼類）	油脂
深綠色蔬菜、枸橼類水果	酒精
運動	利尿劑（濃茶、咖啡、酒）
	胃藥（制酸劑）

奶類攝取量。另外，研究也發現，若學童不喜歡營養性食品，如奶類等，或喜歡高糖高油的食物，學習能力不良的比率約為對照組的1.8至4.8倍。可見飲食對兒童的影響深遠且全面！

調查發現7~12歲學童的乳製品攝取量，平均都不到1份，不到建議的「每天2份奶」的一半，並且有隨年齡增加而下降的趨勢。學童最常喝牛奶的機會，是早餐與點心時間，但學童不論是早餐或點心時間喝牛奶的比例，均隨年齡增加而降低，相對的，喝清涼飲料的比例卻隨年齡增加而大幅上升。

含鈣豐富食品之鈣吸收率：牛奶（52.7%）>小魚（33.7%）>蔬菜（17.8%）。

鈣片補充劑：碳酸鈣（貝殼鈣、蛋殼鈣、牡蠣鈣）41.8%。

保久乳是不錯的選擇，營養成分並不輸鮮乳，因其以「完全滅菌」方式處理，可以常溫下較長期保存，並不是加入防腐劑，在兼顧營養需求與衛生安全考量下，可以在生活中多加以應用。

## 健康不亂鈣，抓住補鈣原則

鈣質吸收率受到許多因子影響，兒童常喜歡喝的可樂、碳酸飲料中含有磷酸，紅茶、巧克力中含有草酸，咖啡因、高鹽食物都不利鈣吸收。大魚大肉則增加鈣質的流失。 