

文／趙曲水宴

鈣的吸收

食物或營養補充品中的鈣，經過身體的消化，使之成為離子鈣時，才能被人體吸收利用。

鈣是人體含量很多、需要量也很大的礦物質。它也是很容易流失，又容易攝取不足的營養素。一般人都知道鈣與骨頭的健康息息相關，但是可能不清楚，鈣其實與整體的健康也有重要的關聯。在開始談論鈣在身體各方面的功用之前，我們先談一談鈣的消化與吸收。

無論是食物或者一般比較常見的營養補充品之中的鈣，都是以一種無法直接吸收的鹽類存在的，只有經過身體的消化，使之成為離子鈣時，才能被人體吸收利用。

那麼有哪一些因素會影響鈣的吸收呢？

1. 生長階段

懷孕與哺乳期的婦女以及生長中的孩童，身體會有大量的維生素D3，因而增加鈣質的吸收，使得生長中的孩童可以吸收膳食中75%的鈣質。隨著年齡的增加，維生素D3的使用漸漸不夠，這項吸收能力大大下降，所以成年人只能吸收膳食中30%的鈣質。更年期後的婦女，因為雌激素下降，也會影響這一項吸收能力。

2. 維生素D3

我們知道維生素D能有效促進鈣在小腸的吸收

率，但是真正可以被身體利用的型態，其實是維生素D3。在陽光下，我們的皮膚就會製造可以利用的維生素D3，根據研究，臉部與手部在夏季的陽光下曝曬10分鐘，就可以產生10微克的維生素D3。對於多數時間待在室內的人，營養學家認為每天補充10微克(400IU)的維生素D3是有必要的。

3. 磷

磷會降低小腸對鈣的吸收，食物中，鈣與磷的攝取比例以1:1為最佳，但是鈣只存在於少部分的食物中，磷卻幾乎存在所有的食物裡，市售的汽水、可樂等更是處處都有磷，所以常常喝這些飲料又不知道要補充鈣質的年輕人，容易有骨質疏鬆的隱憂。

4. 蛋白質與脂肪

過量的蛋白質與脂肪會促進鈣質的排泄，造成鈣質的流失。

5. 素食

鈣會在腸道中與植物裡的植酸、草酸、纖維結合，而降低鈣的吸收利用率，所以全素者，若採用蔬果高纖維飲食，則鈣質的吸收會受到影響。 

人性化醫學

醫學新聞與媒體

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

常有專業記者問我：「最近有新聞嗎？」這個問題相當不容易回答，因為在醫學專業的雜誌上，雖然每個月或每星期1期的醫學文章都有新的研究發展，但是，醫學是一點一滴累積而成，新的醫學論文對一般的病人群眾有用嗎？絕大部分要不是太難而艱深，就是與生活相距太遠。

加上報禁解除之後，媒體為了爭取讀者，甚至暴露病人或醫師的隱私；為了使讀者讀到更聳動的內容、標題，有被編輯者三手傳播而扭曲；且為了平衡報導，會炒一些過時的冷飯；對醫學沒有全盤的了解，偏愛某醫學大學，或選擇性的報導。

美國醫界在1990年代，就已經對媒體，尤其是電視醫師影集提出許多不同的論點。例如醫師影集中，常常把病人扮演成經過心肺復甦術後，還能很快的回復到正常狀況。這與心臟復甦術後有一大部分人死亡，一大部分人因斷氣過久，腦部受傷的真實情況，是完全不同的。

事實上醫師在做心肺復甦術時，與電視上播出快速恢復健康並不一樣。為什麼肋骨斷了？到底醫師哪裡不好？其實這是電視影集的誤導，這也就是美國醫界對媒體的評論。 