



# 鈣 飲食營養 老來沒煩惱

文／臨床營養科 營養師 許筱翎

66歲的陳老太太早上在廁所不小心摔了一跤，傷到腰椎，原以為只是普通的閃到腰，自行去藥房買了酸痛貼布回來貼，持續貼了一兩個月，仍然疼痛不堪，家人趕緊將她送到中國醫藥大學附設醫院就醫。醫院照X光發現陳老太太的腰椎有壓迫性骨折，原來她原本就有骨質疏鬆症，因為這次的摔跤而引發了壓迫性骨折。

## 骨質疏鬆症－骨骼的殺手

骨質疏鬆症是老年人常見的疾病，這也是老人家摔跤易導致骨折的原因。無論男女都可能得到骨質疏鬆症，尤以50歲以上的女性最常發生。女性的骨質密度在30-35歲達到最高峰，過了35歲以後，骨質平均每年以0.5-1%的速度流失，當45-50歲進入更年期

之後，因為缺少了女性荷爾蒙的保護，骨質加速流失，平均每年減少3%。因此，為了延緩骨質疏鬆症的來臨，儲存骨本要趁早。

構成骨骼的主要成分為鈣質，成人平均一天的需要量為1000mg，主要的食物來源有牛奶、乳製品、小魚乾、吻仔魚、豆腐、芝麻、綠葉蔬菜。維生素D會促進小腸對鈣的吸收，富含維生素D的食物主要來自動物性食品，尤其是魚肝油、肝臟、牛肉、蛋黃、乳製品等，除了這些食物以外，經由日光照射皮膚，人體也可以自行製造維生素

D。看來要有效預防骨質疏鬆症，不但要攝取足夠的鈣及維生素D，曬太陽也是很重要的。

特別要注意的是，有文獻指出咖啡因會增加鈣的排出，因此骨折病患應避免攝取過量含咖啡因的食物，如咖啡、可樂、巧克力、可可、茶葉等，以利骨骼修復，更年期婦女也應特別注意。

### 如何正確補充鈣片？

許多老年人會服用一些營養保健食品來保護骨骼，例如鈣片及維生素D，但鈣片分很多種，包括檸檬酸鈣（Calcium Citrate）、碳酸鈣（Calcium Carbonate）、乳酸鈣（Calcium lactate）、胺基酸螯合鈣等。其中以乳酸鈣及檸檬酸鈣吸收率較好，但是碳酸鈣中的鈣含量高於檸檬酸鈣，碳酸鈣所含的鈣離子為40%，檸檬酸鈣只有21%，例如標示含檸檬酸鈣500毫克的鈣片，鈣離子含量實際只有105毫克。胺基酸螯合鈣所含的鈣離子濃度大約為15-18%，乳酸鈣含量更低，只有13.6%，因此在補充鈣片時，須注意鈣的含量，才能夠達到預期的效果。

### 骨折的術後營養

骨折術後的照顧更是重要，這時可以補充蛋白質修復傷口，也可以喝一些健骨湯讓骨頭修復得更快。本院推出的3C中藥健骨湯含有膠原蛋白（Collagen）、Co Q10、鈣（Calcium）等營養成分，主要是利用排骨或雞肉所含的軟骨及鈣質加強骨頭復原能力，再搭配當歸、紅棗、枸杞等中藥材來補氣養血。

### 善用食物儲存骨本

預防骨質疏鬆症從年輕就要開始做起，以下幾點原則提供大家參考：

1. 飲食多攝取含鈣量多的食物，如：牛奶、乳製品、小魚乾、吻仔魚、豆腐、芝麻。
2. 多吃含維生素D的食物，如：魚肝油、肝臟、牛肉、蛋黃、乳製品。
3. 避免過量飲用含咖啡因的飲料及食物
4. 維持規律運動並曬曬太陽，讓身體製造維他命D幫助鈣的吸收。
5. 烹煮含鈣食物，可酌量加入醋酸或檸檬，幫助鈣的吸收。
6. 蛋白質攝取要適量，過量蛋白質將增加尿鈣排出。



## 高鈣食物參考表

鈣含量 食物類別	50-100mg (每100g)	100-200mg (每100g)	200-500mg (每100g)	500mg以上 (每100g)
奶類	冰淇淋	鮮乳		
蛋類		蛋黃		
豆類及豆製品		嫩豆腐、傳統豆腐、黑豆	油豆腐、凍豆腐、豆干、黃豆	
海鮮類		生蠔	吻仔魚	小魚乾、蝦米
五穀根莖類		加鈣米	麥片	
蔬菜類		九層塔、綠豆芽、紅莧菜、莧菜	芥藍菜	
堅果及種子類	杏仁粉、花生	花生粉、開心果、蓮子		
其他				山粉圓、黑芝麻

7. 避免刻意減重，因油脂攝取不足可能會導致維生素D生成不足。

8. 避免高鹽高鈉食物

9. 避免抽菸喝酒

其實補充鈣質及維生素D，天然食物是最好的來源，只要遵守「營養均衡」的原則，不要偏食，疾病就不會跟著來！

## 健康食譜DIY

### ◆健骨補血的紅棗蹄筋燉湯

**食材：**紅棗5g、蹄筋10g、排骨100g、枸杞2g、當歸2g、雞粉少許、薑片少許、米酒少許

**做法：**先將排骨用熱水滾燙過，接著將中藥材及少許雞粉放入熱水中，以小火熬煮40分鐘，然後加入蹄筋再熬煮20分鐘，接著加入少許米酒、老薑調味即可。

### ◆高鈣美味的小魚乾味噌豆腐湯

**食材：**小魚乾少許、高麗菜一小塊、豆腐一小塊、味噌25g、柴魚片少許

**做法：**將小魚乾洗淨，高麗菜洗淨切丁，豆腐切小丁，味噌用少許溫水化開，將開水煮開後加入小魚乾、高麗菜、味噌，改以小火熬煮10分鐘，接著加入少許冰糖調味，加入豆腐丁，再煮1-2分鐘，撒上一些蔥段及柴魚片即可。🍴

## 參考資料

1. 行政院衛生署食品資訊網
2. 高鈣成長套餐（大境文化）
3. px2健康網（[www.px2.com.tw](http://www.px2.com.tw)）
4. MJLIFE（[www.mjlife.com.tw](http://www.mjlife.com.tw)）