



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）
4. MJLIFE（www.mjlife.com.tw）