

藥師的叮嚀

# 骨骼要好 補鈣趁早

文／藥劑部 藥師 趙娉婷

依據美國營養補充標準，每日的鈣質建議量，男性至少需要1000公克，女性需要1200公克（其他需要補鈣的參考標準詳見表一）。人在成年之前，吸收鈣質比較容易，成年之後，骨密度達到飽和點，鈣質的流失量開始大於吸收量，骨骼質地將逐漸轉為脆弱，因此需要及時補充鈣質。

然而，補充鈣質不是隨便吃吃鈣片就算了，必須有規劃的，正確的使用相關製劑，才能收到預期的效益。

市售的鈣補充劑琳瑯滿目，有來自天然的牡蠣殼、動物骨、珍珠貝等來源，以及人工合成的不同含量與不同規格製劑，後者主要成分包括碳酸鈣、醋酸鈣、磷酸鈣、葡萄糖酸鈣及檸檬酸鈣。就吸收性而言，目前沒有證據顯示天然鈣或是人工合成鈣的吸收性比較好，不過人體對於這些鈣成分的吸收能力各有不同，其中以檸檬酸鈣最易吸收，葡萄糖酸鈣次之，最後才是碳酸鈣。碳酸鈣既便宜，有效鈣含量也較高，市售鈣片的成分多屬此類。

必須注意的是，無論服用那一種鈣片，都要仰賴胃酸的輔助，才能將鈣片分解游離出鈣離子，再從小腸吸收，提供給身體利用，所以最好在飯後服用鈣片，因為胃在此時會分泌胃酸，有利鈣片的分解與吸收。至於服用鈣片後的常見副作用是腸胃不適，包括腹脹、脹氣、便秘等，例如碳酸鈣會和胃酸作用產生二氧化碳，服用後比較容易胃脹氣。

另外，日曬會使人體自然產生維生素D，維生素D可以幫助鈣在小腸的吸收，調控副甲狀腺分泌機能，以及促進腎臟對鈣的再吸收，減少鈣自尿液流失的量，維持體內鈣的平衡，這就是為什麼鈣片中常會添加維生素D的原因。經醫師診斷有骨質疏鬆症的民眾，一定要同時補充鈣和維生素D，同時併用抗骨質疏鬆藥物治療，療效將會更顯著（鈣與維生素D補充標準詳見表二）。

因此，假日若能陪家人從事戶外活動，多曬太陽，幫助體內維生素D的合成，維持足夠的維生素D含量，除了可以使彼此感情更加融洽，還能強化骨骼，預防骨質疏鬆。

要補充鈣質，光靠藥物並非上策，最健康的作法是從天然食物中攝取（例如250CC的全脂、脫脂牛奶或優格，約含300毫克元素鈣），增加攝取其他具有協同作用的骨骼營養素，諸如維生素A、K、鎂、蛋白質和鋅，對骨骼的新陳代謝也有助益，可確保高質量的骨骼強度。

表一：鈣補充建議標準

現有狀況	補充鈣量
一般飲食	800公克
更年期前	1000公克
更年期後	1200公克
骨質疏鬆症	1500公克
年齡大於65歲	1500公克
懷孕期	2000公克

表二：每日鈣質與維生素D的攝取量

	鈣的建議量 (公克)	維生素D建議量 (單位)
幼兒		
出生至6個月	210	200
6個月至1歲	270	200
小孩		
1歲至3歲	500	200
4歲至8歲	800	200
9歲至13歲	1300	200
青少年		
14歲至18歲	1300	200
成人		
19歲至50歲	1000	200
51歲至70歲	1200	400
大於71歲	1200	600