



# 補鈣8大守則 存好骨本當老本

文·圖／臨床營養科 營養師 林怡姘

人體好比一座高樓大廈，要讓這棟高樓數十年屹立不搖，除了要有非常穩固的鋼筋和真材實料的水泥外，日後的保養和照顧更是不可或缺。鈣質就如同鋼筋水泥，是骨骼組成的重要成分，如果人體缺乏鈣，可能造成骨質疏鬆，一旦受到外力劇烈衝撞，將會像結構脆弱的大樓遇地震而倒塌。所以，大家一定要正確適當的補充鈣質，只要年輕時存好骨本，就算到了成為老公公、老太太的那一天，依然也能健步如飛！

那麼，要如何補鈣呢？請記取補鈣8大守則：

## 守則1：了解鈣質對健康的重要性

鈣是人體含量最多的必須礦物質，其中99%存在於骨骼和牙齒中，如果缺乏鈣，可能導致骨質疏鬆、肌肉無力和容易骨折等問題。鈣不僅與成長及骨骼發育有關，對血液凝固及細胞運作也扮演了重要角色，血清中的鈣離子含量正常，才能維持心臟與血管健康。

## 守則2：不同年齡層對鈣質的需求也不同

研究指出，各年齡層有不同的鈣質需求。根據衛生福利部2011年公布的國人膳食營養素參考攝取量（下表），在13-18歲的青春期，鈣質建議攝取量為每天1200mg，成年人為1000mg，雖然老年人的鈣質吸收率較差，但足夠的鈣質攝取還是可以降低骨質流失，故老年人的鈣質建議攝取量為每天1000mg。懷孕或哺乳中的女性，不需額外增加鈣質攝取，每天維持1000mg即可。

年齡	每天鈣質需求量
0 - 6月	300 mg
7 - 12月	400 mg
1 - 3歲	500 mg
4 - 6歲	600 mg
7 - 9歲	800 mg
10 - 12歲	1000 mg
13 - 15歲	1200 mg
16 - 18歲	1200 mg
19 - 30歲	1000 mg
31 - 50歲	1000 mg
51 - 70歲	1000 mg
71歲以上	1000 mg

### 守則3：鈣質並非越多越好

凡事過與不及都不好，少鈣不行，那鈣太多呢？國內曾發生老婦人因為服用鈣片過量，又吃了幫助鈣片吸收的維生素D，導致高血鈣症和腎衰竭的事件。攝取過量的鈣會造成高血鈣症，因體內鈣離子濃度過高，引發體液流失、體重減輕、胃口差、便秘和倦怠等症狀，也會加重腎臟負擔。衛生署福利部訂定每人每天鈣質攝取量的上限為2500mg，因此只要能夠從天然食物中攝取足夠的鈣質，自然無需額外補充鈣片。

### 守則4：35歲以前是儲鈣最佳時機

臨床研究發現，人體對鈣質的吸收會隨著年紀增加而下降。嬰幼兒階段的鈣質吸收率大約是50-65%，兒童青少年階段約為50%，一般成人降到20-40%，60歲以後的吸收率更會快速下降。骨骼內的礦物質大部分是在20歲前儲存，骨質密度在20~30歲達到顛峰，35歲以後，鈣質流失速率會漸漸大於鈣質合成的速率。女性到了更年期，因荷爾蒙改變，骨質流失加劇，鈣質流失狀況也更加明顯。因此若能在年輕時補充足夠的鈣質，其吸收和儲存骨本的效果遠遠優於年紀大了才補充。

### 守則5：維生素D是幫助鈣質吸收的左右手

維生素D可以幫助人體吸收鈣質，當皮膚照射到陽光，表皮細胞會分泌維生素D，維生素D經過血液送到腎臟，便會轉化成活性狀態（維生素D3），有助於吸收小腸中食物的鈣質。換言之，我們可藉由曬太陽或攝取維生素D的補充錠增加鈣質吸收。

### 守則6：判斷自己是不是骨質疏鬆的高危險群

骨質疏鬆症風險因子會隨著飲食、種族與環境而不同。中華民國骨質疏鬆症學會參考國際骨質疏鬆症基金會（IOF）所提供的內容，編譯了中文版「一分鐘骨鬆風險評估表」，如果有任何一個問題答「是」，表示罹患骨質疏鬆症的風險性可能升高，宜進一步評估。



富含鈣質的焗烤美食



木瓜牛奶，「鈣」營養！



乳酪是鈣質的來源之一



炸豆皮也含鈣喔！

## 19個簡易問題，讓您更了解自己的骨頭健康（中華民國骨質疏鬆症學會）

問 題	是	否
家族病史		
1.父母曾被診斷有骨鬆或曾在輕微跌倒後骨折？		
2.父母中的一人有駝背狀況？		
個人因素（屬於天生且不能改變的因子）		
3.實際年齡超過40歲？		
4.成年後是否曾經因為摔倒而造成骨折？		
5.是否經常摔倒（去年超過1次），或者因為身體較虛弱而擔心摔倒？		
6.40歲後的身高是否減少超過3公分以上？		
7.是否體重過輕？（BMI值低於19）【註1】		
8.是否曾服用類固醇藥片（如：可體松、強體松）連續超過3個月？（可體松通常用於治療氣喘、類風濕性關節炎以及某些發炎的疾病）		
9.是否患有類風濕性關節炎？		
10.是否被診斷出有甲狀腺或副甲狀腺機能過高的狀況？		
女性朋友請繼續回答以下問題：		
11.是否在45歲或以前便已停經？		
12.除了懷孕、更年期或切除子宮後，是否曾停經超過12個月？		
13.是否在50歲前切除卵巢又沒有服用荷爾蒙補充劑？		
男性朋友請繼續回答以下問題：		
14.是否曾因雄性激素過低而出現陽萎、失去性慾的症狀？		
生活型態		
15.是否每天飲用超過相當於2小杯份量的酒？【註2】		
16.有長期吸菸習慣或曾經吸煙？		
17.每天運動量少於30分鐘？（包含做家事、走路、跑步等）		
18.是否避免食用乳製品又沒有服用鈣片？		
19.每天從事戶外活動時間是否少於10分鐘，又沒有服用維他命D補充劑？		
<p>以上若回答為「是」，不表示您已經罹患骨質疏鬆症，而是表示您個人的骨鬆危險因子較多，相對罹患骨鬆的風險較高，建議您持本表與專科醫師討論，並至醫院進一步檢測骨質密度！</p> <p>【註1】BMI計算方式：體重（公斤）÷身高的平方（公尺<sup>2</sup>）</p> <p>【註2】2小杯份量的酒，約為20公克酒精，相當於500c.c.啤酒（酒精濃度4%）或160c.c.紅酒（酒精濃度12.5%）或50c.c.烈酒（酒精濃度40%）</p>		

### 守則7：補鈣也要配合運動

想趁年輕時存夠骨本，除了每日需攝取足夠的蛋白質和鈣質外，還必須養成規律運動的習慣。運動可保持肌力強健，抑制骨質流失，重量訓練更讓骨骼可以承受足夠的壓力，進而減少骨質流失，增加骨骼強度。

基本上，運動可分為3大類：有氧運動、訓練肌耐力的重量訓練、訓練柔軟度的伸展運動，可依個人適合的運動類型，養成規律的運動習慣。

●**有氧運動**：有氧舞蹈、散步、慢跑、騎腳踏車、游泳等，可以燃燒體內脂肪、訓練心肺功能及預防心血管疾病。身體較胖、年紀較

大者在不適合激烈運動的情況下，可選擇此類運動。

●**重量訓練**：舉重、負重跑步、伏地挺身等，可使肌肉強壯和強化骨骼。此類運動比較劇烈且強度較大，故建議年紀較長者若需做重量訓練，改用爬樓梯、健走、爬山等方式來取代。



### 守則8：認識哪些食物含有鈣質

高鈣食物建議表（每100公克含量）				
種類	50-100mg	101-200mg	201-500mg	500mg以上
穀物澱粉類	綜合穀類粉、海鮮速食粥、蒟蒻	糙米片隨身包、加鈣米	麥片	養生麥粉、麥芽飲品
堅果及種子類	花豆、素火腿、素肉鬆、米豆、豆腐皮、蠶豆、味噌	花生、蓮子、素食全雞		黑芝麻、黑芝麻粉、芝麻醬、芝麻糊
蔬菜水果類	海帶、芥菜、油菜花、甘薯葉、青江菜、空心菜、菠菜、高麗菜、桔子、黑棗、葡萄乾、紅棗	紅萹菜、薄荷、九層塔、萹菜、綠豆芽、紅鳳菜、川七、小白菜、油菜、秋葵、紫菜	梅乾菜、高麗菜乾、黑甜菜、芥藍、山芹菜、洋菜	髮菜、乾海帶
豆類	花豆、素肉鬆、米豆、豆腐皮、蠶豆、味噌	黑豆、黃豆、綠豆、傳統豆腐、杏仁、紅豆	炸豆皮、干絲、五香豆干、凍豆腐、黃豆、三角油豆腐	小方豆干
魚貝類	小龍蝦、紅蟳、斑節蝦、干貝、草魚、海鰻、白花、白海參	蝦姑頭、牡蠣、文蛤、劍蝦、牡蠣干、蝦仁	旗魚鬆、金錢魚、鮭魚鬆、吻仔魚	小魚干、蝦皮、蝦米、魚脯
蛋類	鐵蛋、水煮蛋、五香滷蛋	鴨蛋黃、雞蛋黃、鹹鴨蛋黃		
乳品類	全脂保久乳、優酪乳、酸乳酪、調味乳	鮮乳、低脂保久乳	煉乳、淡煉乳（奶水）	奶粉、羊奶粉、羊乳片、乳酪

資料來源：衛生署《台灣地區食品營養成分資料庫》

由上表可知，很多食物都富含鈣質，大家只要平日在安排三餐時動動腦，設法從食物中攝取足夠的鈣質再搭配運動跟日照，那麼不需花錢買額外的含鈣補充品，就可以輕輕鬆鬆的預防骨質疏鬆了。🌍