

守住骨本 天天鈣一下

文／臨床營養科 營養師 許詠翔



據內政部統計資料顯示，我國自1993年起邁入高齡化社會以來，65歲以上老人所占比率持續攀升，2013年底已達11.5%。隨著高齡人口增加，骨質疏鬆症也更加普遍，雖然在多數情況下，骨質疏鬆症並不會造成死亡，但患者因而骨折的機率升高，一旦骨折，將大大影響行動及生活自理能力，也間接造成其他健康問題。

骨質疏鬆症的危險族群主要為停經婦女及年長者。停經婦女因女性荷爾蒙分泌減少，對骨質的保護作用降低；鈣質慢慢流失，則為年長者骨質疏鬆的主要原因。

骨質疏鬆的人，沒有任何自覺症狀，往往是在發生脊椎、髖骨或手腕骨折後才發現，但這時已飽嘗苦果。因此，大家從年輕時就應藉由飲食和運動雙管齊下，設法存夠骨本，減少骨質流失，好讓未來的銀髮生涯沒有後顧之憂。

多種營養素，助你骨好壯壯

要儲存骨本，日常飲食須攝取的營養重點如下：

- 鈣質（每日建議量：兒童300-800mg/d；青少年1200mg/d；成人1000mg/d；停經後婦女或65歲以上男性1500mg/d。）

為了維持正常的骨骼，鈣質絕對不能缺。鈣質的來源可分成動物性及植物性兩

種。動物性食物如牛奶、優酪乳、優格、起司、吻仔魚、小魚乾，帶骨的魚罐頭、乾蝦米、牡蠣等；植物性食物如黃豆製品（豆腐、豆花、豆乾）、黑芝麻、海帶、紫菜、九層塔、芥藍菜、莧菜、金針及高麗菜干等蔬菜類。

若因乳糖不耐而無法由牛奶來補充鈣質，可改喝優酪乳。無膽固醇的黃豆製品（黃豆、傳統板豆腐、豆乾（黑、黃）、豆乾絲等），也是另一種選擇。

鈣質的吸收率，動物性優於植物性。因為植物性食物多含植酸及草酸，會影響鈣質的吸收。

- 維生素D（每日建議量：兒童及青少年400IU/d；成人及老人200IU/d。）

鈣質必須透過維生素D的幫忙，才能由腸道吸收進入人體。適度曬太陽可增加維生素D的產生。香菇亦含有豐富的維生素D，有助於鈣質吸收。

- 維生素C（每日建議量：兒童40-60mg/d；青少年80-100mg/d；成人及老人100mg/d。）

日常飲食還必須攝取足夠的維生素C，因膠原生成需要維生素C的輔助，而膠原可以維持與促進結合組織間膠原的生成，使骨膠原發揮作用，強化骨骼。富含維生素C的食物為柑橘類水果、芭樂、奇異果及其他生鮮蔬果。

每100g食物中的鈣質含量

食物類別	鈣質50mg以下	鈣質50-100mg	鈣質101-200mg	鈣質201mg以上
蔬菜類	青花菜、牛蒡、翠玉白菜、包心白菜、榨菜、茼蒿、紫甘藍、蘆薈、苜蓿芽、半天筍、胡蘿蔔、花胡瓜、黃豆芽、山東白菜、龍鬚菜、球莖甘藍、鵝仔白菜、花椰菜、蘿蔔、蛇瓜、萵苣、苦瓜、韭菜花、蓮藕、綠蘆筍、紅蔥頭、金針菜、茄子、蒲瓜、薑、鵝菜心、胡瓜、葫蘆瓜、韭菜黃、玉米筍、蕃茄、竹筍、冬瓜、山藥、筊白筍、荸薺、各式菇類	角菜、芥菜、油菜花、甘薯葉、白鳳菜、青蔥、青江菜、魚腥草、空心菜、菠菜、高麗菜芽、芹菜、野苦瓜、雪裡紅、韭菜、甘藍、高麗菜	紅莧菜、薄荷、九層塔、皇冠菜、萵菜、綠豆芽、紅鳳菜、川七、小白菜、油菜、芫荽	髮菜、乾昆布、香椿、龍涎草、野萵菜、芥藍、黑甜菜
豆類及豆製品	豌豆、敏豆、百頁豆腐、粉豆、菜豆、皇帝豆、嫩豆腐、豆漿、雞蛋豆腐、豆花	花生、米豆、蠶豆	黑豆、黃豆、綠豆、紅豆、杏仁、傳統豆腐	小方豆干、日式炸豆皮、干絲、大黑豆干、凍豆腐、小三角油豆腐、
堅果類	葵瓜子、南瓜子(白瓜子)、栗子、松子	花生、白芝麻	腰果、開心果、紅土花生、蓮子	黑芝麻、黑芝麻粉、芝麻糊
蛋類	全蛋		蛋黃	
牛乳及乳製品	調味乳、養樂多	優格、優酪乳	鮮乳	奶粉

● 水

多喝水，水分可以調節體溫、幫助消化吸收、運送養分、預防及改善便秘。

運動很重要，但不能太激烈

除了飲食之外，正確而適當的運動，也能使骨質增加，例如步行、慢跑、騎單車等，都有助於維護骨本。最近有研究報告顯示，運動療法可能繼補充鈣之後，成為預防骨質疏鬆的另一項法寶。所謂運動療法指的是一種負重需氧運動，加上必要的平衡和強度鍛鍊，亦即在運動時需做舉重等一系列的強度訓練，甚至要穿上負重馬甲背心，目的在使骨質周圍的肌肉組織受壓後增加強度。其目的是藉由增加骨骼負重，刺激骨骼產生更多的鈣化作用，並提高強度。

運動雖會增加骨質量，但應避免激烈或過度的運動，否則會產生反效果。而且，

年輕時的運動應著重在重力訓練；更年期之後，為避免加重關節負擔，可多利用水中有氧運動來強健骨骼。

葡萄糖胺，無法預防骨質疏鬆

很多民眾以為葡萄糖胺，像是維骨力，紐力活，阿鈣之類，可以預防或治療骨質疏鬆症，這是錯誤的觀念。因為這些大多屬於軟骨的成分，只能治療或緩解骨關節炎的症狀，無法治療骨質疏鬆。

總而言之，飲食搭配運動，是預防骨質疏鬆最有效的方法，但年長者在運動時，應注意關節防護及慎防跌倒，才能在預防骨質疏鬆之外，也避免不必要的傷害。🏥

參考資料：

- 1.內政部人口統計資料
- 2.本院臨床營養科衛教單張
- 3.衛生福利部食品成分資料庫