

保骨健康有鈣念

文 / 陳開湧 臺中慈濟醫院營養師

醫療科技的進步與預防醫學的推展，讓民眾可藉由許多不同的骨密度檢測儀，得以提早發現骨本問題，並即時預防及治療。骨質疏鬆症的高危險群最想知道的是，應如何從每日飲食中攝取足量鈣質，及透過飲食修正來避免鈣的流失，才能長保「鈣」健康呢？

巨量營養素 生理機能需靠它

鈣質在六大類營養素中屬於礦物質類，且為人體每日巨量營養素之一（即每日需要量大於一百毫克或占體重百分之零點零一以上之營養素）。鈣質除了

與骨密度有關外，其實也參與許多生理機能，如：肌肉收縮、神經傳導、血壓控制等。依據國人膳食營養素參考攝取量（DRIs）的建議，成年人每日鈣質攝取量為一千毫克，上限為兩千五百毫克。

聰明飲食 補鈣保本

鈣質來源，民眾可從小方豆干、豆腐、黑芝麻（粉）、麥片、芥藍菜、（紅）莧菜、紅鳳菜、油菜與川七等鈣質含量豐富的蔬食（如附表），增加每日鈣質攝取來源。

類別	食物名稱	每份重量（毫克）	含鈣量（毫克）
豆製品	小方豆干	70	480
	傳統豆腐	110	154
	五香豆干	45	123
蔬菜類	芥藍菜	100	238
	紅莧菜	100	191
	莧菜	100	156
	綠豆芽	100	147
	紅鳳菜	100	142
	川七	100	115
	油菜	100	105
堅果類	黑芝麻	8	116
	黑芝麻粉	8	88
	芝麻醬	8	64
	麥粉	20	113

資料來源：臨床營養工作手冊二〇〇八年十月版



攝取鈣質不需迷信乳製品，許多蔬菜都含有鈣質，深綠色蔬菜含量尤其豐富。臺中慈院公傳室提供

了解常見食物含鈣量後，民眾可依照個人的飲食習慣，算出自己每天的鈣質攝取量是否有達到 DRIs；另外還有以下這些方式可以從飲食中增加鈣質來源：

1. 巧用芝麻添加於食材中，提升菜餚香氣外也增添鈣質來源。
2. 以部份豆製品取代動物性蛋白質（肉類）來源。
3. 選擇深綠色及含鈣量高的蔬菜。

許多研究發現，飲食中攝取過多蛋白質、鹽分都會造成增加鈣質排出的量。補鈣之餘，如何鎖住鈣並留守骨本、避免鈣質再流失，顯得更加重要。日常飲食可以注意的事項如下：

1. 維持理想體重與均衡飲食。
2. 避免過高鹽分攝取，每日食用鹽量應小於六公克。
3. 適當蛋白質攝取，成人每餐不超過兩份蛋白質食物來源。
4. 減少攝取過多咖啡因飲品。
5. 減少含磷類飲品，如碳酸飲料。
6. 戒菸與避免飲酒也可降低骨質疏鬆發生的危險因子。

另外還有一項在鈣質吸收過程中的重要角色——維生素 D，它同時也是一項免費的營養素，透過每日在溫和的太陽光下日曬十五分鐘，體內能自行合成轉化為活化型維生素 D3，協助腸道對鈣質吸收。因此健康日曬對於增加骨本，預防骨質疏鬆也是「鈣」有效喔！



飲食中攝取過多蛋白質，反而會增加鈣質排出量，菇類、木耳是優質又適合的蛋白質來源。臺中慈院公傳室提供