

何必等到老來「鈣」歎

隨著人口老化，本港患骨質疏鬆症的人愈來愈多。有些人誤以為只有中年或老年人才須要注重鈣質的攝取。其實，在兒童及青少年期攝取足夠的鈣質更為重要，因為鈣質有助鞏固骨骼，減低日後出現骨折的機會。

不可不知的「鈣」念

- 我們的身體含有多種礦物質，其中以鈣的含量最多。百分之九十九體內的鈣儲藏於骨骼和牙齒，餘下的則存於血液中，有助血液凝固、協助心臟和肌肉收縮等功用
- 當血液中的鈣水平過低時，骨骼內的鈣便會被提取到血液中，以維持血液中鈣的水平。若然這情況持續，骨骼便會因失去過多鈣而變得疏鬆、脆弱、甚至折斷。因此，要預防骨質疏鬆，鈣質的吸收最為重要

鈣質何處尋？

- 牛奶或奶類製品如奶粉、芝士、乳酪等含有豐富鈣質
- 全脂奶類製品含大量脂肪，肥胖或想 keep fit 的人士可選用低脂或脫脂奶類製品



一杯 240 毫升的全脂奶和脫脂奶提供的鈣量和熱量的比較

240 毫升牛奶	鈣 (毫克)	熱量 (千卡)
全脂奶 ¹	291	156
脫脂奶 ¹	306	83

- 深綠葉蔬菜、連骨一起吃的魚、豆腐和豆類製品、果仁亦含有豐富鈣質

含豐富鈣質的食物

食物	分量	鈣質(毫克)
奶類：		
2%低脂牛奶 ¹	一杯 (240 毫升)	285
低脂乳酪 ¹	一杯 (227 克)	415
低脂芝士(Cheeddar) ¹	一片 (28 克)	116
蔬菜：		
白菜 (熟) ¹	一碗 (170 克)	158
西蘭花 (熟) ¹	一碗 (180 克)	72
芥蘭 (熟) ¹	一碗 (130 克)	94
魚類：		
罐頭茄汁沙甸魚(連骨) ²	100 克	240
罐頭三文魚 (連骨) ²	100 克	221
乾豆/豆製品：		
黃豆 (熟) ¹	一碗 (172 克)	175
眉豆 (熟) ¹	一碗 (165 克)	211
硬豆腐 ²	(100 克)	320
豆奶 ¹	一杯 (240 毫升)	61
果仁：		
杏仁 ²	100 克	264
芝麻 ²	100 克	975
開心果 ²	100 克	105
花生 ²	100 克	92
腰果 (焗) ²	100 克	45

注：飯碗以中號碗計 (大約 240 毫升)

參考資料：1) Pennington, J.A.T. Bowes and Church's food values of portions commonly used 19th edition. 2010.
2) 食物安全中心營養查詢系統



每天所需鈣量

根據美國建議，每人每天鈣質攝取量如下*：

年齡 (歲)	每天攝取量 (毫克)
4-8	1000
9-18	1300
19 或以上	1000-1200

炮製「硬骨頭」小貼士

除了要從食物中攝取足夠鈣質外，還要認識一些影響身體吸收鈣質的因素：



- **維他命 D**
 - 維他命 D 有助鈣質的吸收
 - 含豐富維他命 D 的食物包括肝臟、加進維他命 D 的牛奶及早餐穀物
 - 皮膚經太陽照曬後會自製維他命 D，一般而言，每星期讓柔和的陽光照曬臉部和手部 2 至 3 次，每次約 20 至 30 分鐘，便足以達到所需的攝取量
- **食鹽**
 - 過量進食鹽分高的食物會增加鈣的流失
 - 建議成年人每天不宜進食超過 5.8 克鹽* (1 茶匙約 5 克鹽)
 - 避免吃含大量鹽分的食品如午餐肉、火腿、肉腸、即食面等
 - 可選用蒜頭、蔥或薑等來調味，以減低用鹽的分量
- **蛋白質**
 - 進食過量蛋白質會增加鈣的流失
 - 成年人每天攝取蛋白質的分量是每一公斤體重約 0.8 克蛋白質* (約 4-6 兩肉類、家禽或海產)

* 參考資料：Institutes of Medicine, National Academy of Sciences. U.S.

- **咖啡因**
 - 咖啡因會增加鈣的流失
 - 避免飲用含咖啡因的飲品如咖啡、濃茶、和加添了咖啡因的汽水和運動飲品等
- **吸煙和飲酒**
 - 吸煙和飲酒不但會減低鈣的吸收，更會增加鈣的流失，因此應該避免
- **運動**
 - 運動是預防骨質疏鬆的重要方法
 - 恒常和適量的負重運動如步行、緩步跑、籃球、羽毛球、跳舞等可刺激骨骼增加鈣的吸收和貯存
 - 在陽光下進行戶外運動，更可令身體產生維他命 D，幫助鈣的吸收

問：小朋友毋須預防骨質疏鬆？
 答：任何年紀的人士，都應做好預防措施。兒童和青少年階段，是骨質密度的形成期，這時期形成的骨質密度愈高，日後出現骨質疏鬆的機會便會相對減低。

問：一旦證實患上骨質疏鬆症後，便不須要注重鈣質的吸收？
 答：不論是否患上骨質疏鬆症，都應注重鈣質的攝取，因為患上骨質疏鬆症後補充鈣質，可防止現有的骨質繼續疏鬆，因而亦有助減低骨折的機會。

問：飲豬骨和魚湯可補充鈣質？
 答：這完全是一個誤解，豬骨和魚骨的鈣質是不易溶解於水中，因此，豬骨和魚湯內所含的鈣質實在是微乎其微。

問：只要每天攝取足夠的鈣和恒常運動，對於預防骨折，便會萬無一失了？
 答：許多骨質疏鬆的併發症如骨折，均是與意外受傷有關。所以要預防骨折，除了攝取足夠的鈣和恒常運動外，亦要加倍注意家居安全，避免跌傷或滑倒。

「鈣」念加油站

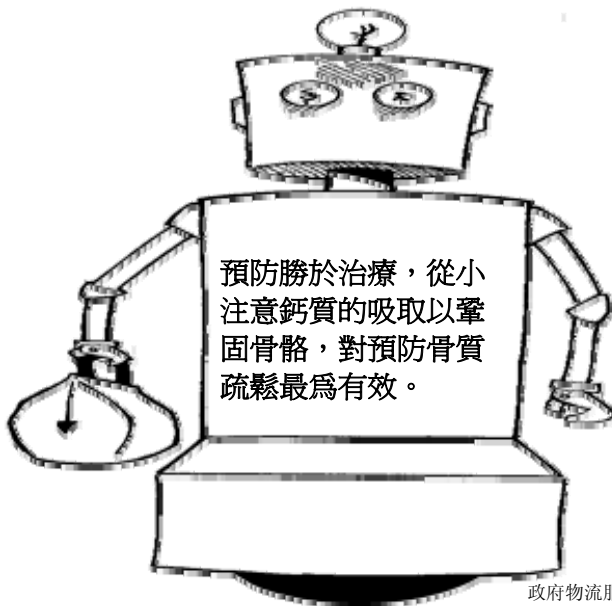
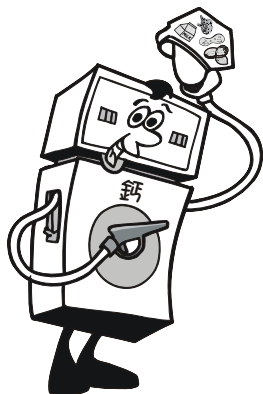
問：不喜愛吃奶類製品，但每天進食鈣片，對預防骨質疏鬆是否同樣有效？

答：鈣片和奶類製品雖然同樣能夠提供鈣質，但奶類製品除了鈣質，更提供其他營養素如

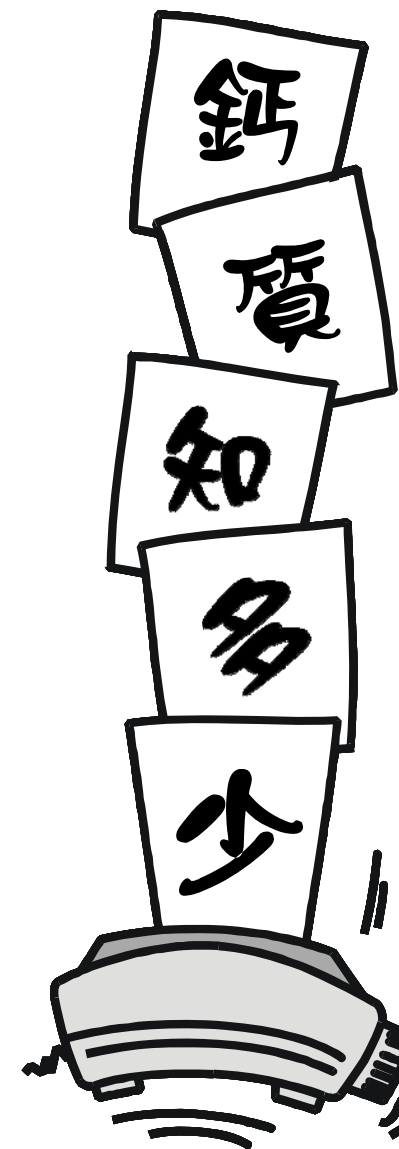
維他命 D、蛋白質、碳水化合物及各種礦物質；專家建議兒童及青少年每天不宜進食超過 2500 毫克及 3000 毫克鈣質*，攝取過量鈣質可能會導致腎石和妨礙身體吸收鐵質和鋅。因此，從營養和醫學角度來說，奶類食品較鈣片更可保障健康。如有需要，亦應在醫生建議下，才服用鈣質補充劑。

問：只有老年人，才會有骨質疏鬆？

答：骨質疏鬆並不是老人的專利，事實上，踏入 40 歲的女性，有部分可能已有骨質密度過低的情況。此外，男性亦有機會患上骨質疏鬆症。



政府物流服务署印



* 參考資料：Institutes of Medicine, National Academy of Sciences. U.S.