

# 問與答

## 「鈣」念加油站

問：不喜愛吃奶類製品，但每天進食鈣片，是否同樣能有效預防骨質疏鬆？

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，例如維生素 D、蛋白質、碳水化合物及各種礦物質。根據「中國居民膳食營養素參考攝入量」的建議，7-18 歲的人士每天不宜攝取超過 2000 毫克的鈣質，因攝取過量鈣質可能會導致腎石和妨礙鐵質和鋅的吸收。因此，鈣質補充劑應在醫生的建議下才服用。



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風險便會相對減低。

問：一旦證實患上骨質疏鬆症，便不需要注重鈣質的吸收？

答：不論是否患上骨質疏鬆症，都應注重鈣質的攝取和適量運動，因為患上骨質疏鬆症後，若繼續補充鈣質，可防止現有的骨質繼續疏鬆，因而有助減低骨折的機會。

問：飲豬骨湯和魚湯可補充鈣質？

答：這完全是一個誤解。豬骨和魚骨的鈣質不易溶解於水中，因此豬骨湯和魚湯內所含的鈣質可以說是微乎其微。



問：只要每天攝取足夠的鈣質和恆常做運動，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恆常運動外，亦要注意家居安全，避免跌傷或滑倒。

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，成年男性和女性亦有機會患上骨質疏鬆症。

**預防勝於治療，從小注重鈣質的吸取以鞏固骨骼，對預防骨質疏鬆最為有效。**



# 鈣質知多少



骨質疏鬆症，是一種骨骼代謝疾病。患者的骨質密度會逐年減少，令到骨頭變得脆弱，容易引致骨折。

隨著人口老化，香港患骨質疏鬆症的人愈來愈多。在兒童及青少年時期攝取足夠的鈣質十分重要，因為鈣質有助鞏固骨骼，減低日後出現骨質疏鬆的機會。

## 不可不知的「鈣」念

- 我們的身體含有多種礦物質，其中以鈣的含量最高。體內百分之九十九的鈣儲藏於骨骼和牙齒中，餘下的鈣則存於血液中，有助血液凝固、協助心臟肌肉收縮等功用。
- 當血鈣的水平過低時，骨鈣便會被提取到血液中，以維持血鈣的水平。若然這情況持續，骨骼便會因失去過多鈣而變得疏鬆、脆弱，甚至容易折斷。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（如芝士、乳酪等）均含有豐富鈣質。
  - 全脂奶所含的鈣質與脫脂奶大致相若，但脂肪含量較高，建議控制體重人士選用低脂或脫脂奶。
- 深色綠葉蔬菜、連骨一起吃的魚類、硬豆腐、加鈣豆奶和果仁的鈣質含量亦相當不錯。
- 豆類含豐富鈣質和鎂質。鎂質和鈣質同樣有助建立健康骨骼。

## 含豐富鈣質的食物

食物	份量	鈣質 (毫克)
<b>奶類</b>		
脫脂奶	一杯 (240 毫升)	299
低脂乳酪 (原味)	一盒 (100克)	235
低脂芝士 (車打)	一片 (28克)	116
<b>蔬菜</b>		
白菜 (焗熟)	一杯 (170克)	158
西蘭花 (焗熟)	一杯 (156克)	62
羽衣甘藍 (焗熟, 切碎)	一杯 (190克)	266
芥蘭 (焗熟)	一杯 (88克)	93
<b>魚類</b>		
罐頭茄汁沙甸魚 (連骨)	100克	240
<b>乾豆 / 豆製品</b>		
黃豆 (焗熟)	一杯 (172克)	175
紅腰豆 (焗熟)	一杯 (177克)	50
硬豆腐	100克	320
枝豆 (急凍, 經處理)	一杯 (155克)	98
豆奶	一杯 (240 毫升)	56
<b>果仁</b>		
杏仁 (烤)	一安士 (28克)	74
芝麻 (烤)	一安士 (28克)	277
開心果 (烤)	一安士 (28克)	31
花生 (烤)	一安士 (28克)	15
腰果 (烤)	一安士 (28克)	12

註：一杯 = 240 毫升

參考資料：食物安全中心營養資料查詢系統



## 每天所需鈣量

每天鈣質建議攝取量如下：

年齡 (歲)	每天建議攝取量 (毫克)
4-6	800
7-10	1000
11-13	1200
14-17	1000
18-49	800

參考資料：中國居民膳食營養素參考攝入量 (2013)

## 炮製「硬骨頭」小貼士

要強健骨骼，便要從小養成健康的生活習慣。

### 1. 均衡飲食

攝取足夠的鈣質和維生素D。

- 維生素 D 幫助鈣質吸收，含維生素 D 的食物包括蛋黃、三文魚、添加了維生素 D 的牛奶。
- 避免攝取過多鹽分 (鈉質)，以減少鈣質流失。
- 避免飲用過多含咖啡因的飲品如咖啡、濃茶、能量飲品等。
- 膳食中含草酸的食物或飲品如濃茶、可可等會與鈣質結合成複合物，因而減低鈣質的吸收。

### 2. 恆常運動

- 多做負重運動如步行、慢跑、爬樓梯、打網球、跳舞等。
- 在陽光下進行戶外運動，使身體產生維生素 D，幫助鈣質吸收。

### 3. 避免吸煙、飲酒