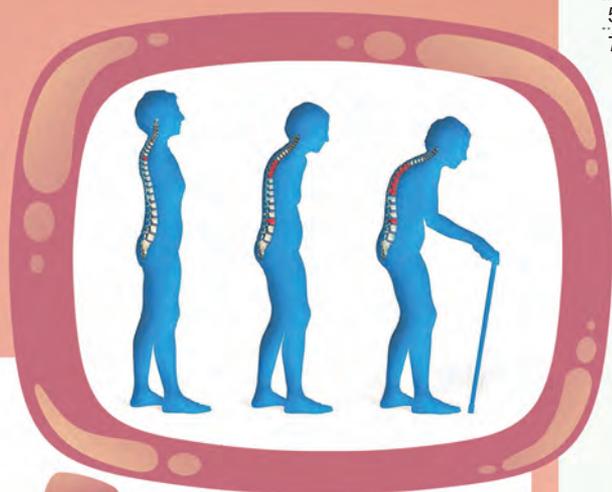




年輕人聽到骨質疏鬆症一詞，立即覺得事不關己，的確，骨質疏鬆較易出現在四十歲以後，然而，從小補鈣對預防患有骨質疏鬆症有莫大關連，注意平日飲食及日常生活中鈣質的吸收及進行適量的負重運動，有助維持骨骼健康。

骨量一旦開始流失，則很難逆轉，只能盡量保持現狀，所以我們應該未雨綢繆，盡早着重鈣質的吸收，以免追悔莫及！

撰文：廖欣揚 設計：林彥博



▲◀幼年時期開始注意及補充鈣質，可以減慢骨質踏入老年時退化的速度。



骨質疏鬆何時出現？

普通人的骨質密度三十歲左右達至頂峰，四十歲開始，骨質流失會較明顯。養和醫院營養師柳慧欣說，「更年期期間的女士因為體內雌激素下降，亦會加速鈣質的流失，因此女士比男士更容易有骨質疏鬆。」

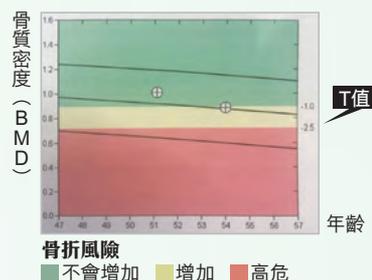
大部分香港人的飲食也缺鈣，每天

都喝奶的成年人甚少，尤以男士為甚。

「DEXA骨質密度檢查的量度結果：骨質的密度分為三個層次，綠色、黃色和紅色，正常健康骨質處於綠色，一旦跌至紅色，即有骨質疏鬆的病人，基本上無法逆轉，充其量只能維持，以免惡化。」柳慧欣說。

建議鈣質攝取量

年齡	鈣(毫克)	維他命D(國際單位)
2-3歲	500	800
4-8歲	800	400
9-18歲	1300	400
19-50歲	1000	400
51-70歲	1200	800
70歲以上	1200	800



幾多歲開始需要特別補鈣？

其實，從小開始，飲食中就需要攝取足夠的鈣質，尤以兒童及青少年對鈣質的要求為高。「若從小開始鈣質吸收充足，基底好，即使去到四十歲或更年期，骨質疏鬆的機會率亦會較低。」柳慧欣說。

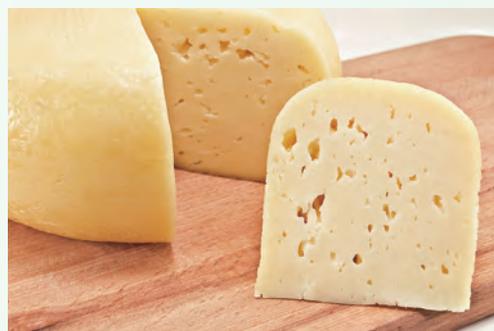
均衡飲食中一定要包含奶類或加鈣奶類代替品，青少年每日要吸收三份奶或奶類製品等高鈣食物；例如：一杯奶、一杯加鈣豆漿、兩片芝士。

一般不建議普通人到四十歲時，才開始食鈣片補充鈣質，反而應該從小開始「儲骨本」。

若病人經過DEXA骨質密度檢查

後，確診患有骨質疏鬆症，而他們飲食上難以配合，才需要進食鈣片補充，減少骨質再度流失。但患者最好同時進行負重運動，經過訓練去重拾骨骼健康。

然而，單單食物中的鈣質而沒有維他命D，身體吸收鈣質的能力會較弱。柳慧欣建議，「人體須依賴維他命D增加吸收鈣質，而維他命D其中一個重要來源是陽光。因此，建議大家每天最少有十五至三十分鐘曬太陽。然而防曬產品中防止UVA及UVB進入皮膚的化學物質，亦會窒礙身體製造維他命D。因此，為免曬傷皮膚，最好在非日照最猛烈的時間曬太陽則比較好。」



▶ 青少年每日要吸收三份奶或奶類製品。

這樣做，危害骨骼健康

長期偏食，例如不喝奶、加鈣豆漿、豆腐等，或習慣偏鹹飲食的人士，鈉質攝取過多亦會影響鈣質的流失。有些青少年愛喝汽水或經常飲用咖啡及茶類的成年人，咖啡因也容易導致鈣質流失。吸煙飲酒亦同樣有影響。

「若從小就有運動習慣，特別是負重運動的人骨骼密度較高，換言之，少運動的人骨骼健康亦會更差。」柳慧欣說。

► 負重運動有助強健骨骼。



高鈣食物一覽

(以每一百克/毫升計算)

50-100毫克
低脂乳酪、菠菜、腐皮、蝦、核桃

101-200毫克
高鐵鈣脫脂奶、加鈣米、白菜、杏仁、綠豆、開心果

201-500毫克
麥片、萵菜、芥蘭、豆腐、無花果

500毫克以上
羊奶粉、髮菜、豆乾、蝦米、黑芝麻



切勿一次補充過多鈣質

成年人吸收鈣質的能力降低，例如同時服食兩塊各含五百毫克的鈣片，身體可能一次過最多只能吸收三百至五百毫克，剩餘的會隨着大便排出，過多的鈣更可能引致便秘。因此，柳慧欣鼓勵有心補充鈣質人士，應將鈣質分散在全日的飲食當中，避免集中食用。



◀ 鈣片不宜一次服食一日所需份量，否則身體未必能吸收。



養和醫院營養師柳慧欣

預防骨質疏鬆 從小做起

