

# 喝高鈣牛奶會預防骨質疏鬆症？

常會聽到這樣的推論，美國人為何長得比國人高？因為他們把牛奶當水喝；或是電視廣告以兒童、青少年要發育、長高，中老年人要預防骨質疏鬆症，就要食用添加鈣質的食品等等。眾所周知，鈣質是形成骨骼的主要成分，而牛奶含有豐富的鈣質，那麼，喝高鈣牛奶就能預防骨質疏鬆症嗎？

首先，我們要了解骨骼組織是不斷在新陳代謝的，骨質會由稱為「蝕骨細胞」所分泌的酸性物來破壞老化的骨骼，再由「造骨細胞」用膠原蛋白、鈣質及其他礦物質形成骨骼組織，這樣更新的過程約需三到六個月，因此我們發生骨折之後，恢復的速度比皮膚、肌肉損傷要耗時長久，且當蝕骨細胞比造骨細胞作用活躍時，骨質就會漸漸流失，使骨質密度下降。此外，骨質還受到三種因素的影響：

## 一、荷爾蒙（內分泌激素）

人體中有一些荷爾蒙會影響骨質，例如：雌激素是人體的性腺荷爾蒙，除了影響女性的性徵外，它能抑制蝕骨細胞破壞骨質，增進腸道吸收鈣質，促使腎臟再吸收鈣質，還能刺激維生素 D 合成；因此，停經後雌激素下降，骨質破壞速度便上升。其他包括抑鈣素、生長激素、副甲狀腺素、睪固酮等荷爾蒙，也會影響骨

劉  
又  
禕

護理師

質密度。

## 二、身體活動量

二十世紀以來，許多研究都顯示臥床不動將導致鈣質流失，我們的骨骼會因為運動量越多而越強壯。此乃運動產生的力道會刺激骨骼生長，尤其是站立時垂直的重力更有效，這可由太空人在無重力狀態下生活一星期後，測量發現其骨質流失將近百分之一，而得到證實。由此可知，跑步對骨骼的刺激比走路效果好，而持續運動產生肌肉牽引的力量也會刺激造骨細胞作用，身體活動量增加也會使荷爾蒙刺激骨骼肌肉生長。

## 三、營養

要讓骨骼強壯，所需的營養不僅止於補充鈣質而已。就礦物質方面來說，因為骨骼中含鈣 38 %、磷 17 % 外，還含有少量的鎂、鉀、鋅、鈉離子，所以除了鈣質外，其他的礦物質也扮演強化骨骼的重要角色。此外，維生素也很重要，尤其是維生素D，它能促進骨骼中鈣質的吸收。

乳製品的含鈣量確實是所有食物之冠，但其脂肪含量亦高，於攝取時應注意。對於有乳糖不耐症的人，可依個人適應狀況，少量飲用乳品或是購買添加乳糖分解酵素的製品，也可試試優酪乳、乳酪等。除了乳製品，還有很多種食物也富含鈣質，例如：(1)豆類，尤其是對要限制熱量的人來說，豆類是很好的鈣質來源；(2)核果類，如杏仁、榛果，但它的熱量及脂肪含量高；(3)蔬菜，如菠菜、青花菜、白菜；(4)魚類，

尤其是連骨一起吃的，像小魚乾、罐裝沙丁魚等等。此外，現在市面上還有賣多種加鈣食品，這些都能提供豐富的鈣質來源。

至於維生素D則可從晒太阳或營養補充品獲得。當皮膚接受日光照射時會合成維生素D，所以只要花一些時間於戶外運動，就可以獲得所需的維生素D。在飲食方面，可食用深海魚，如鮭魚、鮪魚、鯖魚的魚肝、魚油等，都富含維生素D；而一些菇類（如香菇）也是好的來源。然無法抵擋的是，年長後人體對維生素D的製造及吸收力降低，因此除了自然飲食與運動外，必要時也應適量吃補充劑。

骨質疏鬆症是一種悄悄變化的病症，無聲無息的，一般人都是在跌倒骨折了，才發現自己得了骨質疏鬆症。另外，它也不一定只發生在老年人，我曾經就碰到一位才22歲青春年華的女孩，跑步跌倒造成大腿骨折，原因就是飲食不均衡，缺乏適當的運動，導致骨質疏鬆，因此，預防骨質疏鬆症，應是所有人的課題。高鈣牛奶是良好的鈣質來源，但要預防骨質疏鬆症，仍不可忽略其他營養素的攝取及適當的運動，讓我們從年輕開始存骨本吧！

