

教你選擇食物 保持骨骼健康

骨骼在人體內擔任著重要的角色，健康的骨骼能有效地保護身體器官，支撐整個身軀。我們的身體會不停製造及增新骨質組織，舊的骨質組織會被分解及取代，如果骨質組織的分解速度比增新快，便會出現骨質流失。

撰文：楊東發（香港保健食品協會）

隨著年齡增長，骨質流失率持續增加，患有骨質疏鬆症的機會便會大大提高。流失的骨質是不能補回的，最有效的預防方法是從小開始儲備足夠骨質。

吸收鈣質的最佳時期

我們在 25-30 歲期間，身體吸收鈣質的能力會達到高峰。因此我們應從小培養健康而有利於骨骼健康的飲食習慣，例如每天喝一杯牛奶，吃乳酪（芝士）等高鈣食物（各約含 300-500mg 鈣）。我們可把這些高鈣食物加入日常的飲食中，例如可以利用牛奶煮麥皮或是其他種類的穀類食品，也可以將牛奶倒在冷的穀類食品上，當早餐或點心吃，亦可以將牛奶加進水果冰沙或奶昔之中，或是以芝士製作三文治或小食，從而增加鈣的攝入量，以把握身體吸收鈣質的黃金時期，鞏固骨骼。

過了 30 歲補充鈣質有用嗎？

很多人認為當過了吸收鈣質的黃金時期就不用補充鈣質，認為身體已不再吸收鈣質，反成浪費。其實這是錯誤的觀念！30 歲過後骨質組織的增新速度會開始減慢，但如

果鈣質攝入不足，身體便會自動分解骨骼內的骨質組織來補充，加快了骨質流失，使患上骨質疏鬆症的機會大增。根據美國食物及營養委員會建議，年齡介乎 19-50 歲的成年人，每天需最少攝取 1000mg 的鈣質；50 歲以上人士建議每天需最少攝取 1200mg 鈣質來維持身體對鈣質所需。因此 30 歲過後也不要忘記補充鈣質！

部分食物鈣含量參考

食物	鈣含量 (mg)
1 杯牛奶	300
1 杯加鈣豆漿	300
280g 豆腐	295
1 碗熟芥蘭	280
2 片芝士	260
100 克白飯魚（生）	250
1 碗熟白菜	150
20 克黑木耳	147
半杯熟唐生菜	103
28 克杏仁	100
1 茶匙芝麻	100
30 克枝竹	100
1 個橙	60

資料來源：醫院管理局 營養資訊中心





負重運動刺激骨質增生

我們雖然能從日常飲食中吸收鈣質，但都市人的飲食習慣往往未能提供足夠的鈣質攝取量。所以除了應盡量進食含高鈣質的食物，也可利用補充劑來填補鈣質吸收的不足。其次，攝取足夠的鎂質、維他命D、矽、硼、異黃酮素等營養素也有助維持骨骼健康。此外，應盡量避免飲用酒精、濃茶、咖啡等增加鈣質流失的飲料，並適量曬太陽及進行負重運動。負重運動包括：步行、爬樓梯、跳舞、舉重等，可以刺激骨質增生。至於打太極拳、騎自行車、游泳則能有助於增強身體骨骼的靈活性，改善平衡感。

乳製品脂肪高？

一般乳製品都含脂肪，擔心肥胖的朋友建議應選擇低脂或脫脂類產品，如脫脂牛奶、低脂乳酪等，以免攝取過量脂肪。很多人認為多飲用以肉骨來熬的湯水能從中吸取多一些鈣質，但其實骨湯只能提供少量鈣質；例如100克的骨湯，只能提供1mg鈣質，但相同重量的芥蘭、豆腐或脫脂奶，卻分別能提供230、150及115mg的鈣質。其次是熬湯時，肉骨會釋出骨中的大量脂肪，怕胖的人反而更要留意。

素食者和患有乳糖不耐症的鈣質攝取

不論你是完全素食者（不喝牛奶、雞蛋）或是患有乳糖不耐症者（即身體無法消化牛奶及乳製品中的乳糖，喝了乳製品會有腹瀉、腹脹問題），其實除了牛奶、奶製品、小魚乾等含豐富鈣質外，許多植物性來源的食物，亦含有豐富的鈣質，例如：深綠色蔬菜、豆類、杏仁、芝麻、髮菜等等，又或可以選擇加鈣果汁。

乳糖不耐症可選擇以下方法幫助鈣質吸收：

- ◆ 每天分幾次進食少量乳製品
- ◆ 服用益生菌
- ◆ 進食更多高鈣食品
- ◆ 服用鈣質補充劑

只要選擇豐富鈣質的食物類別，每天攝取鈣質的量要達到每日建議攝取量並不困難。從今天起，積極保護你的骨骼健康，不要待年紀漸老時才後悔莫及。◆