

認識鈣片

一般而言牛奶中的鈣會較合成鈣片吸收效果好，因此鼓勵大家以高鈣飲食為基礎，至於需服鈣片製劑以補不足者，應配合醫師處方並熟悉鈣片成份及吃法。鈣片依成份的不同可分為二種：一為天然鈣是由魚骨、貝殼、牡蠣等製造的骨粉，其主成份為磷酸鈣；二為合成鈣有碳酸鈣、磷酸鈣、乳酸鈣、葡萄糖酸鈣等，其中以乳酸鈣及檸檬酸鈣吸收效果為佳。服用鈣片補充鈣質時，最好飯後吃，因胃會分泌胃酸，可促進鈣的吸收率，且每日鈣片以少量多餐吃比集中吃的效果佳；另外因晚上副甲狀腺活動比白天低，晚上補充鈣的吸收效果較白天為佳。至於患有骨質疏鬆症而又易結石的人，應多喝開水並配合醫師監測尿中流失的鈣含量來斟酌是否補鈣。

結論



防治骨質疏鬆症除了瞭解病因對症下藥外，應配合規律的生活，減少酒精及咖啡因之攝取，並避免食用太多的碳酸飲料及加工製品，加強攝取高鈣食物，適度的戶外運動與日曬，期能在〔營養過剩〕的今日能減低骨質疏鬆率。



中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital

大慶院區

院址：台中市南區建國北路一段110號

電話：04-2473-9595分機34301

中興分院

院址：台中市南區復興路二段11號

電話：04-22621652分機71317

2019年10月 二版 | 中山醫學大學附設醫院 營養科 關心您



中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital



骨質疏鬆症 與

高鈣飲食



骨質疏鬆症

是由於鈣質從骨骼組織中流失，骨骼變鬆、變脆，骨質密度降低，骨折發生率增加，而在病理上是骨小樑變薄形成空洞。骨質疏鬆症常引起全身骨骼疼痛、駝背畸形。人在30~35歲時，其骨質量達到最高峰而男性自40歲、女性自35歲以後，骨質即以每年1~3%的速度流失，當然骨質流失的速度因人而異。

每日鈣需要量及高鈣食品

「鈣」是骨頭硬不硬的基礎，那麼每日應攝取多少鈣呢？根據行政院衛福部第7版「國人膳食營養素參考攝取量（DRIs）」每日營養素建議之鈣攝取量如下：

年齡	每日鈣攝取量
嬰兒期	出生~六個月 300mg
	六個月~一歲 400mg
兒童期	500~800mg
青春期	800~1200mg
25歲以上成人	1000mg
孕婦	第一~三期 1000mg
哺乳期	1000mg

高鈣食物

- 一、主食類：
麥片、養生燕麥粥、山粉圓。
- 二、奶類及其製品：
牛奶、羊奶、乳酪、羊乳片、煉乳、優酪乳。
其中一杯鮮奶約含260mg鈣質。
- 三、肉類及豆製品：
小魚干、蝦米、魚脯、小方型豆干、旗魚鬆、



冷豆腐。

四、蔬菜類：

海帶、髮菜、昆布、龍涎草、芥菜、梅干菜、山芹菜。

五、堅果及種子類：

黑芝麻、杏仁果、無花果。

六、其它：

黑糖、酵母粉。



吃進去的鈣都吸收了嗎？事實上我們吃進體內的鈣，大約只有20~30%被吸收，有時甚至更少，因而必需掌握攝取鈣質的技巧，一方面設法促進鈣吸收並避免會造成抑制鈣吸收的因素。

促進鈣吸收的因素

胃酸、VitA、VitD及適度運動。



抑制鈣吸收的因素

- VitD 缺乏、太陽曬得太少。
- 胃酸分泌太少（尤其是老年人）
- 食物中的草酸及植酸可和鈣形成鈣複合物，影響鈣的吸收。含草酸高之食物：菠菜、可可、甜菜、巧克力、李子...等。含植酸高之食物：廣泛存於穀類外皮層。
- 脂肪：過多的油脂會和鈣形成難溶複合物，妨礙鈣的吸收。
- 咖啡因、酒。
- 飲料及加工食品：碳酸飲料及各種速食中常含大量的磷，而干擾鈣吸收。
- 心理壓力過大亦會干擾鈣吸收。