

鈣、維生素 D 與骨質疏鬆症

Calcium, Vitamin D and Osteoporosis

什麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症是一種骨骼變得脆弱和易碎的疾病，這些骨骼比正常的骨骼更易折斷。即使輕微的碰撞或跌倒也可以導致嚴重的骨折。在澳洲 60 歲以上的人士中，有半數的女士和三分之一的男士將會由於骨質疏鬆症而骨折。

鈣與骨骼

在童年時奠定強壯的骨骼基礎，鈣佔重要的角色，鈣並且有助於預防在其後的歲月出現骨質疏鬆症。

罹患骨質疏鬆症意味出現骨折的風險較高，尤其是手腕骨和臀部。骨質疏鬆症並且可以導致脊柱的骨骼(脊椎)骨折。這些骨折名為'擠壓'骨折，而且會導致脊柱縮小，使人縮矮。

在一生的頭 30 年中，我們的骨骼是最強壯的。在童年和青春期攝取足夠的鈣尤為重要。在其後的歲月，當身體的鈣流失時，就更需要鈣，絕經期前後的婦女尤其需要鈣。由於男士較年老時也會流失鈣，因此，他們也需要攝取足夠的鈣。

攝取足夠的維生素 D 也是重要的 - 因為維生素 D 幫助身體從飲食中吸收鈣。

維生素 D 與骨骼

如果較年老的成人缺乏維生素 D，就會增加他們罹患骨質疏鬆症、跌倒和骨折的風險。

在澳洲，維生素 D 的主要來源是陽光。大多數人可以從典型的日常戶外活動中攝取足夠的維生素 D。為了讓身體得到足夠的陽光來製造維生素 D，您需要讓手、臉和手臂(或相等的皮膚面積)每週日曬 4-6 次，每次大約 5-15 分鐘。年老的人士和膚色較深的人士需要更常日曬 - 每星期 5-6 次，每次大約 15 分鐘。

然而，在夏天，切勿在上午 10 時至下午 2 時之間日曬(在日光節約時間，則是上午 11 時至下午 3 時之間)，因為在這段時間內日曬會有曬傷和罹患皮膚癌的風險。即使身體可以藉此製造維生素 D，但弊多於利。

在澳洲，很多人都缺乏維生素 D，尤其是住在療養院內的較年老人士。

缺乏維生素 D 的兒童可能會導致佝僂病,這是引起骨和肌肉衰弱和骨畸形的疾病。如果成人所吸收的維生素 D 少,也許會導致骨質疏鬆症所引起的骨折,及骨和關節疼痛、肌肉無力和跌倒。

您需要多少鈣和維生素 D 呢?

鈣

乳類製品含豐富的鈣。其他食物也含有少量的鈣,這包括麵包、穀類食物、水果和蔬菜、連骨都可吃的魚(例如罐頭鮭魚和沙丁魚)、tahini(中東人的芝麻醬)、杏仁、無花果和加了鈣的食物。如果您覺得很難從食物中攝取足夠的鈣,問問醫生或營養師您是否需要服用鈣的補充劑。

如果您對乳類製品沒有耐受性或您不喜歡乳類製品,有一些加了鈣的產品,例如加了鈣的橙汁、穀類食物和豆奶。然而,加入豆類飲料內的鈣並不如乳類食物內的鈣那樣容易被身體吸收,因此您可能需要喝大量的豆類飲料。

人們在不同的年紀需要不同分量的鈣 - 這張資料單張上末頁的食物表顯示怎樣從食物攝取鈣。

- **兒童 (5 至 11 歲)** - 每天 2 至 3 客高鈣的食物 (每天從高鈣的食物攝取 600-1000 毫克的鈣)。
- **青少年(11 至 18 歲)** - 每天至少 3 客高鈣的食物 (每天從高鈣的食物攝取 800-1000 毫克的鈣)。
- **絕經期後的婦女** - 每天至少 3 客高鈣的食物(每天從高鈣的食物攝取 1000 至 1300 毫克的鈣)。
- **其他成人** - 每天至少 3 客高鈣的食物(每天從高鈣的食物攝取 1000 至 1300 毫克的鈣)。
- **70 歲以上的成人**- 每天至少 3 客高鈣的食物(每天從高鈣的食物攝取 1300 毫克的鈣)。

維生素 D

我們每天需要至少 400 至 600 IUs (國際單位)的維生素 D。如果您沒有得到足夠的日曬,就每天需要至少 400 IUs 的維生素 D 補充劑。如果您認為您可能缺乏維生素 D,與醫生討論吧。

有些鈣的補充劑和多種維生素丸含有維生素 D,但它們的含量可能太低,不能治療缺乏維生素 D 的情況。

有幾種食物含有少量的維生素 D,例如多脂的魚[鮭魚(salmon)、鯡魚(herring)和馬鮫魚(mackerel)]。肝臟、蛋和加了鈣的食物裡也有維生素 D,例如人造黃油。在一些低脂奶內,有非常少量的維生素 D。

大部分人可能無法單從飲食中攝取足夠的維生素 D。魚肝油含有維生素 D，但也含有維生素 A。如果吃大量的魚肝油，也許有毒，並且可能甚至增加出現骨折的風險。

在未服用鈣或維生素 D 的補充劑之前，總應與醫生討論。

誰有缺乏維生素 D 的最高風險？

- 老年人 - 尤其是那些足不出戶或住在療養院內的人士
- 有某些皮膚病，以致需要避免日曬的人士
- 膚色深的人士
- 那些戴著頭巾和遮蓋著身體大部分部位的婦女
- 有某些疾病使他們難於吸收足夠維生素 D 的人士

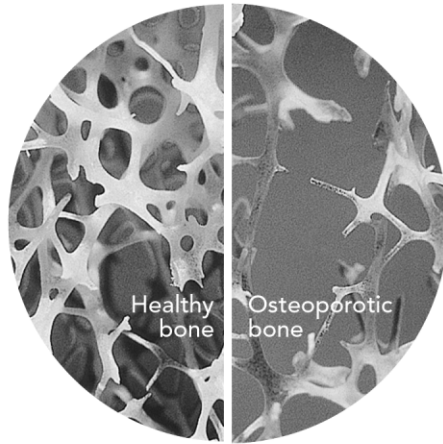
食物	普通一客的大小	鈣 (毫克)	千焦
(精瘦的) 後腿部牛排 (Rump Steak)	100 克	5	883
蘋果	1 個中等大小的 (156 克)	7	323
(精瘦的) 羊排	100 克	8	1000
含多種穀粒的麵包	30 克(切片的)	15	272
全麥麵包	30 克(切片的)	16	282
烤雞 - 已去皮的	100 克	16	783
硬花甘藍 (Broccoli)	60 克	18	61
草莓	1 杯 (145 克)	19	118
蛋 - 煮熟的	1 大個(48 克)	21	303
茄汁豆	100 克	34	285
橙子	1 個中等大小的 (122 克)	35	190
杏脯	50 克	35	410
菠菜	100 克	50	80
Tahini(中東人的芝麻醬)	20 克(1 湯匙)	65	520
黃豆(煮熟的)	100 克	76	540
蛋奶凍(Custard)	100 克	100	393
杏仁	50 克	110	1235
冰淇淋	100 克	133	800

食物	普通一客的大小	鈣 (毫克)	千焦
豆腐(用鈣凝固的) *	100 克	150	479
鮭魚 - 罐裝、紅色的	100 克	220	814
沙丁魚 - 罐裝的	100 克	380	951
乳酪	40 克(1 塊)	300	676
Cheddar (減脂的)	40 克(2 塊)	323	548
Cheddar 乳酪	40 克(2 塊)	327	575
Parmesan 乳酪	40 克(1 塊)	460	740
Haloumi 乳酪	40 克(1 塊)	248	408
Feta 乳酪	40 克(1 塊)	130	468
酸奶 - 已調味的	200 克(普通大小的塑膠杯)	316	738
酸奶 - 沒有調味的	200g (普通大小的塑膠杯)	390	716
牛奶 - 減脂的	250 毫升 (普通大小的玻璃杯)	352	525
牛奶 - 全脂的	250 毫升 (普通大小的玻璃杯)	285	698
牛奶 - 脫脂的	250 毫升 (普通大小的玻璃杯)	320	377
牛奶 - 加了鈣的	250 毫升 (普通大小的玻璃杯)	353	523

*不是所有豆腐都是用鈣凝固的 - 查看包裝上有關營養的那一欄，便可以知道該產品是否含有鈣，或可以向製造商詢問。

*米飯、麵食、豆莢(bean)和兵豆(lentils)等食物並沒有含有大量的鈣質。

建議: 在湯、smoothies(用果汁、酸奶等混合而成的軟飲料)、咖喱和醬中加入脫脂奶粉，就可以增加鈣的含量。



"健康的骨"

"骨質疏鬆的骨"