飲食與營養—鈣質知多少（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/health/health\_dn/health\_dn\_ckhm.html）

骨質疏鬆症，是一種骨骼代謝疾病。患者的骨質密

度會逐年減少，令到骨頭變得脆弱，容易引致骨折。

隨著人口老化，香港患骨質疏鬆症的人愈來愈多。在兒童及青少年時期攝取足夠的鈣質十分重要，因為鈣質有助鞏固骨骼，減低日後出現骨質疏鬆的機會。

不可不知的「鈣」念

‧我們的身體含有多種礦物質，其中以鈣的含量最高。體內百分之九十九的鈣儲藏於骨骼和牙齒中，餘下的鈣則存於血液中，有助血液凝固、協助心臟肌肉收縮等功用。

‧當血鈣的水平過低時，骨鈣便會被提取到血液中，以維持血鈣的水平。若然這情況持續，骨骼便會因失去過多鈣而變得疏鬆、脆弱，甚至容易折斷。因此，要預防骨質疏鬆，鈣質的吸收最為重要。

鈣質何處尋?

‧牛奶或奶類製品(如芝士、乳酪等)均含有豐富鈣質。

- 全脂奶所含的鈣質與脫脂奶大致相若，但脂肪含量較高，建議控制體重人士選用低脂或脫脂奶。

‧深色綠葉蔬菜、連骨一起吃的魚類、硬豆腐、加鈣豆奶和果仁的鈣質含量亦相當不錯。

‧豆類含豐富鈣質和鎂質。鎂質和鈣質同樣有助建立健康骨骼。

含豐富鈣質的食物

食物／分量／鈣質（毫克）

奶類：

脫脂奶／一杯（240毫升）／299

低脂乳酪（原味）／一盒（100克）／235

低脂芝士（車打）／一片（28克）／116

蔬菜：

白菜（烚熟）／一杯（170克）／158

西蘭花（烚熟）／一杯（156克）／62

羽衣甘藍（烚熟，切碎）／一杯（190克）／266

芥蘭（烚熟）／一杯（88克）／93

魚類：

罐頭茄汁沙甸魚（連骨）／100克／240

乾豆／豆製品：

黃豆（烚熟）／一杯（172克）／175

紅腰豆（烚熟）／一杯（177克）／50

硬豆腐／100克／320

枝豆（急凍，經處理）／一杯（155克）／98

豆奶／一杯（240毫升）／56

果仁：

杏仁（烤）／1安士（28克）／74

芝麻（烤）／1安士（28克）／277

開心果（烤）／1安士（28克）／31

花生（烤）／1安士（28克）／15

腰果（烤）／1安士（28克）／12

註：一杯＝240毫升

參考資料：食物安全中心營養資料查詢系統

每天所需鈣量

每天鈣質建議攝取量如下：

年齡（歲）／每天建議攝取量（毫克）

4-6／800

7-10／1000

11-13／1200

14-17／1000

18-49／800

參考資料：中國居民膳食營養素參考攝入量（2013）

炮製「硬骨頭」小貼士

要強健骨骼，便要從小養成健康的生活習慣。

1. 均衡飲食

‧攝取足夠的鈣質和維生素D。

-維生素D幫助鈣質吸收，含維生素D的食物包括蛋黃、三文魚、添加了維生素D的牛奶。

‧避免攝取過多鹽分（鈉質），以減少鈣質流失。

‧避免飲用過多含咖啡因的飲品如咖啡、濃茶、能量飲品等。

‧膳食中含草酸的食物或飲品如濃茶、可可等會與鈣質結合成複合物，因而減低鈣質的吸收。

2. 恆常運動

‧多做負重運動如步行、慢跑、爬樓梯、打網球、跳舞等

‧在陽光下進行戶外運動，使身體產生維生素Ｄ，幫助鈣質吸收

3. 避免吸煙、飲酒

「鈣」念加油站

問：不喜愛吃奶類製品，但每天進食鈣片，是否同樣能有效預防骨質疏鬆？

答：鈣片和奶類製品雖然同樣能夠提供鈣質，但奶類製品除了鈣質，更提供其他營養素，例如維生素Ｄ、蛋白質、碳水化合物及各種礦物質。根據「中國居民膳食營養素參考攝入量」的建議，7-18歲的人士每天不宜攝取超過2000毫克的鈣質，因攝取過量鈣質可能會導致腎石和妨礙鐵質和鋅的吸收。因此，鈣質補充劑應在醫生的建議下才服用。

問：小朋友毋須預防骨質疏鬆？

答：任何年紀的人士，都應做好預防措施。兒童和青少年階段是骨質密度的形成期，這時期形成的骨質密度愈高，日後出現骨質疏鬆的風險便會相對減低。

問：一旦證實患上骨質疏鬆症，便不需要注重鈣質的吸收？

答：不論是否患上骨質疏鬆症，都應注重鈣質的攝取和適量運動，因為患上骨質疏鬆症後，若繼續補充鈣質，可防止現有的骨質繼續疏鬆，因而有助減低骨折的機會。

問：飲豬骨湯和魚湯可補充鈣質？

答：這完全是一個誤解。豬骨和魚骨的鈣質不易溶解於水中，因此豬骨湯和魚湯內所含的鈣質可以說是微乎其微。

問：只要每天攝取足夠的鈣質和恆常運動，對於預防骨折，便會萬無一失了？

答：許多骨質疏鬆的併發症（如骨折），均是與意外受傷有關。所以要預防骨折，除了攝取足夠的鈣和恆常運動外，亦要注意家居安全，避免跌傷或滑倒。

問：只有老年人才會有骨質疏鬆？

答：骨質疏鬆並不是老人的「專利」。事實上，成年男性和女性亦有機會患上骨質疏鬆症。

“預防勝於治療，從小注重鈣質的吸取以鞏固骨骼，對預防骨質疏鬆最為有效。”

（二零二二年六月修訂）