

更年期補鈣飲食小秘方

文：營養室黃紹萱營養師

世界骨質疏鬆基金會(International Osteoporosis Foundation；IOF)指出，全球約有 2 億的婦女患有骨質疏鬆症，女性過了更年期後，每 3 位就有 1 位可能因骨質疏鬆症而骨折。依據國民健康署 2009 年國民健康訪問調查顯示：國人自述且經醫師診斷有骨質疏鬆的比率隨年齡增加而增加，婦女停經後更明顯增加，比率在 50 歲以上男性為 10.2%、女性為 25.2%，女性為男性的 2.5 倍。以 101 年 12 月之內政部人口統計資料估算國內 50 歲以上民眾，約有 36.3 萬名男性及 95.6 萬名婦女正遭受骨質疏鬆威脅。

人體骨骼的骨質大約在 20 至 30 歲會達到最高峰，之後骨質逐漸減少。女性在停經後，體內雌激素濃度大幅度減少，鈣隨尿液排出體外的比例增加，使得骨質減少的速度加快。在停經後的 5 ~7 年更是骨質流失的高峰時期，骨質密度減少 15%~30%。而過了 70 歲之後，隨著造骨細胞的退化，小腸對鈣的吸收率下降，骨骼強度會下降的更明顯。如果骨質流失過多，使得原本緻密的骨骼形成許多孔隙，呈現中空疏鬆的現象，骨骼就變得脆、結構變弱，這就是所謂的「骨質疏鬆症」。而骨質疏鬆症是沈默的疾病，大多沒有明顯的症狀，但是只要一個輕微的跌倒或碰撞，亦或是彎腰搬運物品，就有可能造成骨折，因此在遇到更年期時，日常生活中飲食選擇富含鈣質的食物，保持一定的鈣量攝取，是重要的健身之道。

如何吃才能真正得到足夠的鈣質補充量，營養師提供一些飲食小秘方：

1.多攝取富含鈣與維生素 D 的食物:每天至少攝取 1-2 份低(脫)脂乳製品，並搭配鈣質豐富的食物，再加上黃豆製品便可攝取完整的鈣量。而維生素 D 的良好來源為蛋黃、肝臟、鮭魚、牛奶等。

鈣質含量高的食物，如：

乳製品：乳酪、牛奶、優格、優酪乳。

深綠色蔬菜：芥藍、紅莧菜、莧菜。

海藻類:海帶、紫菜、髮菜。

豆製品：黃豆、黑豆、豆干、傳統豆腐。

連骨魚：小魚干、蝦米、蝦皮、帶骨的魚罐頭（如鰻魚、鯖魚等）。

堅果類:黑芝麻。

2.避免攝取過多蛋白質食物及加工食品：過多的蛋白質會增加鈣的排泄，因此魚、肉等食物須營養師建議的攝取量攝取，避免大魚大肉；加工食品因含磷量高，進而影響腸道對鈣質的吸收。

3.少喝碳酸飲料（如可樂、汽水）:碳酸飲料因爲含磷量高，會妨礙鈣質的吸收及增加鈣的流失。

4.避免高脂肪飲食:脂肪會抑制鈣質的吸收。

5.高鈣與高鐵食物不要一起食用:因爲鈣和鐵的吸收是呈現相互競爭的形式，吸收了高鈣，鐵的吸收就會變差。

6.少喝含咖啡因的飲料（如咖啡、茶）：咖啡因(建議一天不超過 200 毫克)及茶中的單寧酸會抑制鈣質的吸收。

除了正確的飲食觀念之外，我們在日常生活中，每天配合適度的運動，適度的曬曬太陽 10-15 分鐘，促進維生素 D 的合成，增加鈣的吸收。生活中以上的事項都能注意，如此一來，便可免於骨質疏鬆的危險。