

107年8月份衛生保健教育宣導專欄—飲食生活好習慣 身體健康補好鈣

資料來源:衛生福利部國民健康署

根據國民營養調查顯示，約有81~97%以上的國人鈣質攝取不足，而男、女性的平均攝取量，僅達建議量的50~70%。參照衛生福利部「國人膳食營養素建議攝取量」，19歲以上成人，每日須攝取到1,000毫克的鈣質。

【導致鈣質流失的因素】

一、飲食習慣

高鈉飲食：每當腎臟需代謝多量的鈉時，也會同時排出鈣質。

經常食用添加磷酸鹽之食品：可樂、加工肉品（香腸、火腿、各種丸類、漢堡肉等）火鍋料、起司、泡麵……等。

高油飲食：攝取過量脂肪，會導致無法有效地吸收鈣質。

高動物性蛋白質飲食：動物性蛋白質會增加尿液的酸度，導致尿液中排出更多的鈣。因此嗜吃肉類的民眾，若再以多量牛奶來補充鈣質的話，恐怕得不到想要的補骨的好處，反而得到反效果，導致鈣質流失增加腎結石的發生。

二、生活習慣

抽菸、飲酒、過量咖啡因、壓力、藥物使用、缺乏運動、日照不足等不良生活習慣，會導致鈣質流失，民眾應多加注意，並試著改善生活習慣喔！

【補鈣的飲食撇步】

植物性食品是好的鈣質攝取來源，例如：豆類、堅果類、蔬菜類含鈣量很豐富，不但沒有動物性蛋白增加鈣質流失、高血脂肪的副作用，補充植物性食物的同時，也可攝取到鎂、維生素B、葉酸，都是維持骨骼健康需要的營養。但要特別注意的是，部分植物性食物可能含有植酸、草酸，例如：菠菜就含有大量的草酸，會抑制鈣的吸收，不是好的鈣質來源。而原始豆類（黃豆、黑豆、紅豆、綠豆）與生的堅果類，只要在食用前浸泡一夜，或浸泡至發芽，其豆類本身的酵素將會釋放出來使植酸分解，而提高鈣質的吸收率，也較容易消化。

【增加鈣質吸收的因素】

鈣質攝取充足，加上平時多運動，如健走、太極、武術、慢跑、負重運動等，可增加骨密度預防骨質疏鬆；並建議每天安排日曬時間，只要讓臉部、手、前臂部分接受15-20分鐘左右的陽光，就可以足夠1天所需的維生素D。維生素D可促進鈣質吸收，減少尿中鈣質流失。另外，因鈣質容易在料理時溶解於酸性環境，因此於料理時可使用醋、檸檬汁等入菜調味，也可以提升飲食中鈣質吸收率。

學務處衛保組關心您~