

吃出好骨力 養出績優「骨」

營養課營養師 洪夢含



無聲無息的骨質疏鬆症是「沉默殺手」

世界衛生組織認定骨質疏鬆症是全球僅次於冠狀動脈心臟病的重要疾病¹。全球目前有兩億人受到骨質疏鬆威脅，每3秒鐘就有一人因此骨折，因髖關節骨折臥床的患者更有25% 機率於一年內過世¹。在台灣，研究顯示髖骨骨折發生率是亞洲區第一，全世界第九；根據國建署調查，國內50歲以上男性中，每5人有1人有骨質疏鬆症的問題，女性的比例是男性的兩倍¹，停經婦女更是骨質疏鬆的高危險群。然而預防勝於治療，避免疾病發生遠比疾病發生後才考慮治療來得重要。若要預防骨質疏鬆症，先要建造緻密、堅硬且骨密度高的骨骼。養骨如同蓋房，不能只補充骨骼的原料鈣而已，蛋白質、維生素D、鎂、植化素等其他營養素也是重要的來源之一。

營養師整理了以下養骨秘笈：

一、地中海抗發炎飲食

地中海飲食主要強調水果和蔬菜、豆類、穀物和橄欖油為飲食特點，並建議乳製品每天一次或兩次，每週至少兩次魚，減少紅肉攝取，富含抗氧化微量營養素、維生素C和E、植化素(如β胡蘿蔔素、花青素、茄紅素、多酚類、黃酮類等)，及豐富的

Omega-3脂肪酸。一項薈萃分析研究指出，此種飲食與骨骼健康之間存在高度正相關⁴。相反，「西化飲食」—富含紅肉、精製含糖飲料、加工食品、酒精、油炸及高飽和脂肪比例，使得身體發炎指數上升，造成骨質流失及蝕骨作用增加，與較低的骨密度和較高的骨折風險相關⁴。

二、優質蛋白質

骨量大約有三分之一由蛋白質組成。蛋白質形成骨基質(膠原蛋白)的結構並有助於骨組織形成⁴。每份優質蛋白質食物如下：

- **植物性來源：**黃豆及豆製品，如豆漿190ml、嫩豆腐半盒、毛豆55g
- **動物性來源：**海鮮、魚、肉類一兩(約3指寬小指厚度)、雞蛋一顆
- **奶類及其製品：**鮮奶240ml、起司2片、優酪乳240g、優格210g

動物性肉類來源蛋白質須注意過多肥肉、皮、內臟攝取，否則飽和脂肪比例過高，易刺激發炎反應。

三、攝取足夠鈣質

研究顯示國人從食物取得的鈣質只有建議量的1/2-2/3³，然而鈣是合成骨質的重要原料。根據美國骨骼健康與骨質疏鬆症基金會(BHOF)和國際骨質疏鬆症基金

會(IOF)建議，50歲以上成人每日至少需攝取飲食鈣量1200mg(包含鈣片補充劑量)¹。行政院衛生署更建議：每日需攝取1.5~2杯牛奶(以1杯240cc為單位)。以下高鈣食物供大家參考：

食物鈣含量	常見食物及份量
250-300 毫克	小方豆干 40g、鮮奶 1 杯、奶粉 3 大匙、起司片 2 片
200-250 毫克	小魚乾 10g、優格 210g、優酪乳 240g
100-200 毫克	黑芝麻 2 茶匙、板豆腐 80 克、櫻花蝦皮 5 克 (深綠色蔬菜) 芥藍菜熟菜半碗

參考資料：衛福部食藥署 食品營養成分資料庫(新版)²

四、補充維生素D

維生素D有助於人體腸道鈣質吸收。骨質疏鬆症患者每日維生素D攝取量至少800IU(約15微克)¹。當日曬充足時，人體便能自行合成維生素D3。其餘則由食物中攝取，以下供大家參考：

動物性(活化型維生素D3)	植物性(維生素D2)
鮭魚/秋刀魚/鯖魚等深海魚類 維生素D強化牛奶 蛋黃 豬肝	黑木耳 日曬過的乾香菇

參考資料：衛福部食藥署 食品營養成分資料庫(新版)²

鈣質補充常見迷思 - 你吃對了嗎？

現在資訊發達，許多人都已經知道補鈣的重要性，但仍有許多迷思。在外科病房，許多骨折病患家屬都會急急忙忙地詢問營養師是否需要熬煮大骨湯補鈣，亦或是否不能再喝咖啡以免鈣質流失。讓我們來一一破解吧！

【迷思1：以形補形，吃骨補骨。燉煮豬骨湯可以補鈣嗎？】

營養師解答：不行！鈣質難以溶於水中(每100g的大骨湯中只有不到1mg鈣質)²。豬骨中骨髓所含的脂肪會留在湯水中，低鈣之餘含更高熱量。常喝不僅不會預防骨鬆，更容易引起高血脂症。

【迷思2：咖啡會影響鈣吸收？那我不能喝了嗎？】

營養師解答：高咖啡攝入量(>400mg/天的咖啡因，或大約3杯咖啡)與低咖啡攝入量相比有較高的髖部骨折發生率⁴。因此避免過濃及過量咖啡、茶，平日補充足夠鈣質與適當運動及日曬才是根本。

【迷思3：鈣吃太多會導致腎結石嗎？】

營養師解答：看你吃的量！充足的鈣反而可降低血液中的草酸鈣結石形成的風險⁵。預防腎結石最重要的是每日攝取適量鈣質(1000-1200mg)以及水分(至少1800-2500cc)。

★補鈣小點心★

牛奶+黑芝麻、黃豆粉=骨力加倍

結合富含鈣質的食材，每天1杯就能達到每日鈣質建議攝取量的1/3。

→小建議：黑芝麻與黃豆粉比例為1：1。

牛奶+糙米麩(米糠)=改善失眠

鈣質也能放鬆神經與肌肉，在缺鈣時容易異常焦慮興奮、失眠睡不好。同時糙米麩富含維生素B群，能夠維護神經系統、安定情緒，加入牛奶也能幫助睡眠。

→小建議：糙米麩2～3小匙即可。

無糖優格

含鈣量與牛奶相當的優格，乳酸與鈣質結合成乳酸鈣的腸道吸收率可達70%。

若有乳糖不耐患者也可嘗試優格補充鈣質，因優格經過發酵使乳糖分解為乳酸，可減少乳糖不耐症患者輕瀉的問題。

臺安黑芝麻饅頭

臺安醫院健康麵包坊的黑芝麻饅頭也是許多人的喜愛(如圖一)。黑芝麻散發出迷人香氣，為饅頭帶來多層次口感。每顆饅頭皆有15g黑芝麻粉，共有217mg的鈣。作為早餐主食來源，是很不錯的選擇。其他如：黑芝麻核桃糕及黑芝麻旋風麵包皆是明星產品之一。

黑芝麻饅頭



芝麻歐包黑旋風



黑芝麻核桃全麥麵包



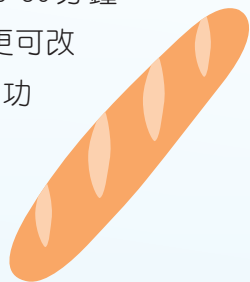
訂購 QRcode



(圖一)

結語

均衡飲食是營養攝取的最大根本，六大類食物缺一不可，遵守三少一多原則，少油炸、少糖、多纖維，避免攝取過多加工食品，並戒菸、戒酒去除危險因子。日常生活中除了適度日曬15-20分鐘，同時也要保持每週至少運動三次，每次30-60分鐘的規律負重運動和肌力訓練，更可改善敏捷度、肌力、姿勢和平衡功能，減少跌倒和骨折風險¹。



參考資料

1. 2023 台灣成人骨質疏鬆症防治之共識及指引
2. 衛福部食藥署 食品營養成分資料庫(新版)
3. 「國人膳食營養素參考攝取量」第八版-鈣. 2022
4. Dietary recommendations in the prevention and treatment of osteoporosis, Joint Bone Spine, Volume 90, Issue 3, May 2023, 105521
5. Medical Management of Kidney Stones : American Urological Association Guideline. J Urol 2019; 192: 316.