

骨質疏鬆症和飲食

黃雲燦

在我們日常生活中經常會看到一些背彎不能站直，或者背駝的人，這些人差不多都是屬於年齡比較大的一群。尤其在婦女中更普遍。這就是患骨質疏鬆症的現象。飲食中鈣的不足固然是導致骨質疏鬆症的最大因素，但據科學界的研究，遺傳，荷爾蒙，運動，生活的方式等等對形成骨質疏鬆症都有影響。而一旦開始骨質疏鬆，就無法恢復原狀。但是有許多的方法可以預防及阻止，使其不會繼續發展演變。

什麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症，是一種因骨質的流失以至使骨骼變得多孔，脆弱而易碎。形成身體佝僂腰彎背弓，體高低減。是一種全球性的疾病。每個在四十五歲以上，尤其是女性，若不注意保養都可能有骨質流失的毛病。它可以發生在身體的任何骨頭上，但是髖骨，手腕和脊椎是最常發生地方。它是一種無聲的疾病，它悄悄的，靜靜地，不露聲色的在我們身內進展，開始時沒有疼痛，也沒有任何明顯的症狀。直到有一天發生骨折或者疼痛時候才知道有骨質疏鬆症。

一、磷和鈣對骨骼的發展和保持健康的重要性：

身體的結構大約百分之二是鈣，百分之七十五的磷質，是用來構成我們的骨骼和牙齒，它們使骨骼和牙齒變得堅固，使身體顯得挺拔硬朗以下讓我們分別來談談磷和鈣這二種養料。

它首要的功用是構成健康的骨骼，它也是組成細胞核蛋白質的主要的物質，並且保持體內酸鹼的平衡。是一種非常重要的養份，但是因普通含磷豐富的食物非常的多，如蛋、魚、肉、豆、蔬菜等等，所以膳食中磷的供給，不是嚴重的問題。

鈣

鈣和骨質疏鬆症有很重要的關係，前面已經談到體內百分之九十九的鈣質是構成健康骨骼的重要材料。另外百分之一的鈣質分佈在身體的血液和身體的組織中。對心血的伸縮，血液的凝結，腦和神經的機能有很大的作用。雖然濃度的比率很小。它們定量的供應，對維持身體正常的操作是非常重要的。

的。

人的一生中每時每刻都需要鈣。特別當人們在發育生長的時候，或在懷孕及哺乳的時期更需要大量的鈣。很多人以為身體一旦發育完全，骨骼就停止不變，一直維持到老，不再需要鈣了。其實不然。骨骼像身體所有的組織一樣，它不斷的在新陳代謝。老的，或者因每天活動，而受到輕微傷害的骨質不斷地移走，取而代之的是新的骨質。這種改換更新的程序是自然的，不停的在進行，是受着身體內荷爾蒙的控制而完成。

當身體在發育生長的時候，鈣在發展骨骼的大小，質量和密度方面固然非常重要。到達少年時期，身體雖然已不再增高，但是骨骼的質量和密度仍然不斷的在加強增長，還是不斷的需要鈣。這種增長的現象一直要到三十歲左右才到達最高峰。這以後骨骼在質量和密度方面可能保持一個時期的穩定。

在骨骼發展到高峰以後，有些人的骨質可能開始以極小的速度流失，若不注意營養，鍛煉身體，過有規則的生活，骨質流失的速度會增加，絕經期之後的婦女骨質流失的速度會更迅速，因為保護骨質的荷爾蒙「雌激素」逐漸地衰退，以致促使骨質迅速的流失，這種流失的速度要比男人高達六倍。

當骨質流失30%至40%的時候，症狀就顯明。骨頭開始耗損或崩潰，形成佝僂，腰彎背弓，身體的高度低減。以前衣服不再能穿，容易導致髖骨、腕骨破裂等等的不幸事件，嚴重的時候甚至輕輕地一扭，也可以使骨頭遭受破

裂，身體癱瘓，不能再起床。一般的情況下，男人骨質的密度比女人高。患骨質疏鬆症要比女人遲些。

筆者有一位住在巴西的朋友，年輕的時候常常邀請我們到她家吃餃子，非常好客。前年去拜訪發現她躺在床上已有一年多的時間。據她說有一次蹲下揀東西就起不來了。這是很明顯的骨質疏鬆症。現在回想起來，她雖然家境還算寬裕，但東方的婦女習慣上總是把好东西給孩子及丈夫吃。加上北方人沒有喝骨頭湯的習慣。又不能消化乳製品。以致長期缺鈣。年老的時候就一病不起，非常痛苦。

食物中鈣質供應若充分，一部份的鈣就儲存在骨頭末梢。從這些儲存處，身體可以在任何需要的時候支取。但是當食物中鈣的養料供應長期的不足，而且骨頭末梢的鈣也用盡的時候，身體運作所需要的鈣就從骨頭的組織中提取。長期這樣下去，骨頭將形成空心而易碎。最後演變成嚴重的骨質疏鬆症，如上所述，得骨質疏鬆症不是一朝一夕的事。老年人骨骼的健全和他年輕時骨骼的健全有很大的關係。所以要預防骨質疏鬆症最好在年輕成長期，注意日常飲食中鈣的供應。給骨骼奠下雄厚健康的基礎，然後經常不斷的注意鈣的供應。

二、維生素D和鈣的吸收：

維生素D為脂溶性維生素的一種。食物中含這種維生素的有魚油、奶油、黃油、肝

臟，蛋黃等等。它最大的功用是能幫助身體吸收及利用鈣。維生素D在身體內幫助消化系統吸收從食物中而來的鈣之後，輸送到血液，循環到全身，供給身體建造健康的骨質。並儲存一部分鈣質在骨頭的末梢，以備身體需要時可以利用。由此可知，維生素D在骨頭的形體，身體的正常運作方面執行着極其重要的任務。但是不要因為維生素D能幫助身體吸收及利用鈣，就大量的進食。因為當維生素D吃得過多時會中毒。導致體內組織的鈣化，這種鈣化若發生在心臟、肺臟、腎臟、血管等地方就會嚴重的損害健康。

三、陽光和維生素D：

維生素D是唯一身體自身能製造的維生素（其他的維生素必得從食物供應）。當人們暴露在陽光下的時候，皮膚能製造維生素D。所以它也叫作「太陽維生素」。根據研究，如果在手、手臂、臉部等地方，一星期三次，每次十分鐘的暴露就足夠使用了！所以常常到戶外走走不但可以呼吸新鮮空氣，和鬆弛筋骨，還可以曬曬太陽，讓皮膚給我們製造這些對我們很重要的維生素。

若是在冰天雪地的冬天，不能常常外出，尤其是老年人，加上營養不平衡，市面上也買不到加強維生素D的食物，那就應該用一些維生素D的補充藥丸。每天的用量不能超過2000/3000IU。一般所用的多種維生素藥丸中都含有維生素D。用時稍加注意其中所含維生素D，如果成分足夠不必另加。

四、飲食和骨質疏鬆症：

- (1) 日常膳食中的營養要均衡。不挑食。
- (2) 選擇含鈣豐富的食物：含鈣最豐富的食物莫過乳類及乳製品：例如脫脂及低脂牛奶、乳酪等等。有些人不能消化奶中的乳糖。尤其是東方人，因為消化系統中缺乏一種酵素。那麼可用一種酵素處理過的牛奶，超級市場中通常都供應這種特別的牛奶。或者在藥房買一種專門對付乳糖的酵素片，加進牛奶後再喝。就不會有問題。
- (3) 可以使用連骨頭一起吃的魚類：如罐頭沙丁魚，沙門魚以及東方人喜歡那種小魚等等。
- (4) 經常喝一些骨頭熬成的湯
- (5) 多吃全穀類的食品
- (6) 多吃綠色的蔬菜，特別是綠葉部分、豆類、豆腐等等。
- (7) 採用加鈣的食物。必要時也可加些鈣片。

五、其他使骨骼健全有關的是：

- (1) 注意運動。運動可以加強骨骼健康，舉重、步行、慢跑及增氧健身操等等反地心引力的運動都可以使骨骼堅固。
 - (2) 不抽煙。
 - (3) 少喝酒。
 - (4) 生活起居正常。
 - (5) 不暴飲暴食。
- 身體是上帝所賜，是聖靈的居所，是神的殿（林前六19）。有健康的身體才可以有力量為主作工榮耀上帝。