



  

Ca健康

補鈣從早餐開始

文/廖叔叔健康屋創辦人 廖建民

依行政院衛生署公佈「台灣地區國小學童營養健康狀況調查」發現，高達98%的學童鈣質攝取未達建議攝取量的二分之一，女童的攝取不足情形更為嚴重。(國民營養現況：台灣地區國小學童營養健康狀況調查2001-2002)

國小學童鈣平均攝取量(毫克)

年齡	男童	達DRIs%	女童	達DRIs%	DRIs%建議量
6	595	83.0%	491	81.8%	600
7	572	71.5%	477	59.6%	800
8	496	62.0%	430	53.7%	800
9	501	62.6%	497	62.1%	800
10	541	54.1%	541	54.1%	1000
11	546	54.6%	506	50.6%	1000
12	611	61.1%	581	58.1%	1000

資料來源行政院衛生署

小孩是否缺鈣了？若有3項以上的症狀，代表攝取鈣不足！

- 經常感冒生病、腸胃炎。
- 注意力不集中，有過動現象。
- 脾氣暴躁，情緒不穩定。
- 生長遲緩、體質虛弱。
- 蛀牙、牙齒生長不好。
- 睡不安穩、磨牙、愛熬夜。
- 手腳經常性抽筋。
- 女生容易出現經痛、偏頭痛、腹痛。

成年人及老年人缺鈣有哪些症狀？

鈣對人體的重要性分析如下：99%存在骨骼中，1%分佈在軟體組織（肌肉跟血液）中，參與神經細胞傳送與肌肉放鬆的功能。當人體鈣質攝取不足時，為維持生命及血鈣之平衡，副甲狀腺會從骨骼中釋出鈣質，形成該硬的骨骼不硬了，稱為「骨質疏鬆症」，並造成軟體組織鈣化，稱為「老化」。

成年人缺鈣症狀：心悸、胸悶、腰酸背痛、失眠、睡不好、易怒、發脾氣……等。

老年人缺鈣症狀：骨質疏鬆、血管鈣化、記性差、反應慢……等。



「缺鈣」，該怎麼辦才好？

不管是家中的小朋友、成年人、老年人，若遇到缺鈣問題，該怎麼辦？廖叔叔健康屋以20年的飲食輔導經驗，提供缺鈣者的飲食建議如下：

- 1 鮮奶含有較多之天然乳鈣質，依行政院衛生署建議，學童鈣的一日攝取量約600毫克~1000毫克，假設皆以牛奶補充，約需喝600cc~1000cc之牛奶。建議盡量選擇市面上低溫殺菌之鮮奶，其活性營養成份有助於鈣之吸收，若對牛奶會過敏者，可額外補充牛奶鈣片或螯合鈣片。食物中，乳酪及其加工製品（如：比薩）、黑芝麻、海帶芽、苜蓿芽、黑豆、芥蘭、莧菜、紫菜、豆皮等含鈣量較豐富。
- 2 咖啡中的咖啡因及茶葉之茶鹼較利尿，也會增加鈣之流失，建議只可適量攝取。
- 3 加工食品中為了增加肉的彈性及甜味的蔗糖，都含有大量的磷酸鹽或磷，當腸道吸收過多的磷，將被腎臟從尿液中排除體外，也同時會從人體中帶走很多的鈣，這也是造成學童鈣質不足的原因之一，如：甜的飲料、糖果、甜點、餅乾、貢丸、魚丸、黑輪、火鍋料、燕餃、香腸、熱狗、大骨湯拉麵等。
- 4 運動有助於腸道分泌鈣質螯合素（酪蛋白磷酸胨CPP），及增加人體製造鈣質鎖骨素（酪蛋白基礎胨CBP）。歐美國家先進實驗室研究發現，若是少運動之學童應從初乳（註1）中額外補充，會有助於鈣質之吸收，並將吸收之鈣質鎖在骨頭中。

5 補鈣從早餐開始：

俗話說：早餐要吃得像皇帝一樣，或早餐的價值有如黃金餐，都在說明早餐是一天精力及健康的來源，尤其是正在發育成長的學童及青少年，平常一杯咖啡一個麵包，或一個飯糰豆漿油條三明治，其營養不均衡都只算是早點！早餐應具有下列的營養價值：

- (1) 含有豐富的維他命B群如：生菜及酵母粉，及均衡的75種微量元素（註2）。
- (2) 食用高生物效價優質蛋白質如：初乳PV值（註3）約4以上；牛肉約PV值3.8；而豆漿及豆腐、豆干PV值才2，代表著吃黃豆蛋白質製品，在人體代謝中所產生的尿酸是初乳的2倍。
- (3) 食用含豐富維他命C的水果，及含高鈣質之低溫殺菌鮮奶或乳酪，或其他高含鈣食物。
- (4) 適量的主食如麵、麵包、馬鈴薯、米食等。

備註：

1. 初乳就是母牛生產後五天內的乳汁，其營養成份比牛奶更完整，有珍貴的乳鐵蛋白、免疫球蛋白，及成長因子。
2. 人體所需要的微量元素有82種，多由蔬果中攝取，因此每天必需攝取大量且多種的蔬果！
3. PV值越高，代謝後的尿酸就越少，例如牛奶蛋白PV值4，所產生的尿酸只有黃豆的一半！

