

## 傳媒報導

日期：2016年8月11日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：攝取鈣質飲食攻略

參考網址：請按此

安康晚年 史曼媚教授

## 攝取鈣質飲食攻略

隨著年齡增長，皮膚會變得鬆弛，肌肉會流失，骨質亦會愈來愈脆弱疏鬆。前兩者在外觀上不難察覺，但後者則可以說隱性衰退。若不提高警惕，慢慢形成骨質疏鬆，到發現時恐難以補救。

骨質疏鬆症是一種使骨骼脆弱且更容易出現骨折的疾病。這種疾病沒有預兆症狀。最初的症狀通常表現為在骨骼已經變得脆弱後出現的骨折。

骨折最常出現在髖關節、脊椎及手腕處。脊椎骨折可以造成駝背姿勢、身高減低及慢性背痛。骨質疏鬆症最嚴重的結果是髖關節骨折。髖關節骨折可能導致終身殘障，甚至死亡。

既然骨質疏鬆有機會帶來嚴重後果，那麼大家就要及早預防。

根據不少研究報告指出，自幼攝取豐富鈣質，往後患上骨質疏鬆症的機會較低。所以，從小就應多吃含豐富鈣質的食物。

除了乳製品、杏仁、白菜、西蘭花、加鈣橙汁、加鈣豆漿、加鈣米、帶魚骨沙丁魚、帶魚骨鮭魚、蠔、芝麻、黃豆、豆腐、蘿蔔葉等也是鈣質的好來源。

此外，維他命D有助於身體對鈣的吸收。乳製品、蛋黃和深海魚都是維他命D的食物來源。而平日接觸適量的陽光，都可令身體製造維他命D。

還有進食適量蛋白質，減少鹽分攝取，限制咖啡因和酒精攝取量及保持均衡飲食，對預防骨質疏鬆同樣重要。

除了飲食上要注意外，若你是吸煙者，就應戒煙。平日也要多做負重運動如步行、行樓梯和慢跑等，因為負重活動有助保持健壯的骨骼，可預防骨質疏鬆症及減少可能導致骨折的摔跤風險。

最後要提一提，不少人以為骨質疏鬆症是女士的「專利」，但其實在本港每4位患者中，有一位是男性。所以，無論你是男或女，老、中、青、幼，都要防「骨質於未鬆時」。

作者為香港中文大學營養研究中心教授

隨著年齡增長，皮膚會變得鬆弛，肌肉會流失，骨質亦會越來越脆弱疏鬆。前兩者在外觀上不難察覺，但後者則可以說是隱性衰退。若不提高警惕，慢慢形成骨質疏鬆，到發現時恐難以補救。

骨質疏鬆症是一種使骨骼脆弱且更容易出現骨折的疾病。這種疾病沒有預兆症狀。最初的症狀，通常表現為在骨骼已經變得脆弱後出現的骨折。骨折最常出現在髖關節、脊椎及手腕處。脊椎骨折可以造成駝背姿勢、身高減低及慢性背痛。骨質疏鬆症最嚴重的結果是髖關節骨折。髖關節骨折可能導致終身殘障，甚至死亡。

既然骨質疏鬆有機會帶來嚴重後果，那麼大家就要及早預防。根據不少研究報告指出，自幼攝取豐富鈣質，往後患上骨質疏鬆症的機會較低。所以，從小就應多吃含豐富鈣質的食物。除了乳製品，杏仁、白菜、西蘭花、加鈣橙汁、加鈣豆漿、加鈣米、帶魚骨沙丁魚、帶魚骨鮭魚、蠔、芝麻、黃豆、豆腐、蘿蔔葉等也是鈣質的好來源。此外，維他命D有助於身體對鈣的吸收。乳製品、蛋黃和深海魚都是維他命D的食物來源。而平日接觸適量的陽光，都可

令身體製造維他命 D。還有進食適量蛋白質，減少鹽份攝取，限制咖啡因和酒精攝取量及保持均衡飲食，對預防骨質疏鬆同樣重要。

除了飲食上要注意外，若你是吸煙者，就應戒煙。平日也要多做負重運動如步行、行樓梯和慢跑等，因為負重活動有助保持健壯的骨骼，可預防骨質疏鬆症及減少可能導致骨折的摔跤風險。

最後要提一提，不少人以為骨質疏鬆症是女士的「專利」，但其實在本港每 4 位患者中，有一位是男性。所以，無論你是男或女，老、中、青、幼，都要防「骨質於未鬆」。