

问?与答

「钙」念加油站

问：不喜爱吃奶类制品，但每天进食钙片，是否同样能有效预防骨质疏松？

答：钙片和奶类制品虽然同样能够提供钙质，但奶类制品除了钙质，更提供其他营养素，例如维生素 D、蛋白质、碳水化合物及各种矿物质。根据「中国居民膳食营养素参考摄入量」的建议，7-18岁的人士每天不宜摄取超过 2000 毫克的钙质，因摄取过量钙质可能会导致肾石和妨碍铁质和锌的吸收。因此，钙质补充剂应在医生的建议下才服用。



问：小朋友毋须预防骨质疏松？

答：任何年纪的人士，都应做好预防措施。儿童和青少年阶段是骨质密度的形成期，这时期形成的骨质密度愈高，日后出现骨质疏松的风险便会相对减低。

问：一旦证实患上骨质疏松症，便不需要注重钙质的吸收？

答：不论是否患上骨质疏松症，都应注重钙质的摄取和适量运动，因为患上骨质疏松症后，若继续补充钙质，可防止现有的骨质继续疏松，因而有助减低骨折的机会。

问：饮猪骨汤和鱼汤可补充钙质？

答：这完全是一个误解。猪骨和鱼骨的钙质不易溶解于水中，因此猪骨汤和鱼汤内所含的钙质可以说是微乎其微。



问：只要每天摄取足够的钙质和恒常做运动，对于预防骨折，便会万无一失了？

答：许多骨质疏松的并发症（如骨折），均是与意外受伤有关。所以要预防骨折，除了摄取足够的钙和恒常运动外，亦要注意家居安全，避免跌伤或滑倒。

问：只有老年人才会有骨质疏松？

答：骨质疏松并不是老人的「专利」。事实上，成年男性和女性亦有机会患上骨质疏松症。

预防胜于治疗，从小注重钙质的吸取以巩固骨骼，对预防骨质疏松最为有效。



钙质 知多少



骨质疏松症，是一种骨骼代谢疾病。患者的骨质密度会逐年减少，令到骨头变得脆弱，容易引致骨折。

随着人口老化，香港患骨质疏松症的人愈来愈多。在儿童及青少年时期摄取足够的钙质十分重要，因为钙质有助巩固骨骼，减低日后出现骨质疏松的机会。

不可不知的「钙」念

- 我们的身体含有多种矿物质，其中以钙的含量最高。体内百分之九十九的钙储藏于骨骼和牙齿中，余下的钙则存于血液中，有助血液凝固、协助心脏肌肉收缩等功用。
- 当血钙的水平过低时，骨钙便会被提取到血液中，以维持血钙的水平。若然这情况持续，骨骼便会因失去过多钙而变得疏松、脆弱，甚至容易折断。因此，要预防骨质疏松，钙质的吸收最为重要。

钙质何处寻？

- 牛奶或奶类制品（如芝士、奶酪等）均含有丰富钙质。
 - 全脂奶所含的钙质与脱脂奶大致相若，但脂肪含量较高，建议控制体重人士选用低脂或脱脂奶。
- 深色绿叶蔬菜、连骨一起吃的鱼类、硬豆腐、加钙豆奶和果仁的钙质含量亦相当不错。
- 豆类含丰富钙质和镁质。镁质和钙质同样有助建立健康骨骼。

含丰富钙质的食物

食物	份量	钙质 (毫克)
奶类		
脱脂奶	一杯 (240 毫升)	299
低脂奶酪 (原味)	一盒 (100克)	235
低脂芝士 (车打)	一片 (28克)	116
蔬菜		
白菜 (焗熟)	一杯 (170克)	158
西兰花 (焗熟)	一杯 (156克)	62
羽衣甘蓝 (焗熟，切碎)	一杯 (190克)	266
芥兰 (焗熟)	一杯 (88克)	93
鱼类		
罐头茄汁沙丁鱼 (连骨)	100克	240
干豆/豆制品		
黄豆 (焗熟)	一杯 (172克)	175
红腰豆 (焗熟)	一杯 (177克)	50
硬豆腐	100克	320
枝豆 (急冻，经处理)	一杯 (155克)	98
豆奶	一杯 (240 毫升)	56
果仁		
杏仁 (烤)	一安士 (28克)	74
芝麻 (烤)	一安士 (28克)	277
开心果 (烤)	一安士 (28克)	31
花生 (烤)	一安士 (28克)	15
腰果 (烤)	一安士 (28克)	12

注：一杯 = 240 毫升
参考数据：食物安全中心营养数据查询系统

每天所需钙量

每天钙质建议摄取量如下：

年龄 (岁)	每天建议摄取量 (毫克)
4-6	800
7-10	1000
11-13	1200
14-17	1000
18-49	800

参考数据：中国居民膳食营养素参考摄入量 (2013)

炮制「硬骨头」小秘方

要强健骨骼，便要从小养成健康的生活习惯。

1. 均衡饮食

摄取足够的钙质和维生素D。

- 维生素 D 帮助钙质吸收，含维生素 D 的食物包括蛋黄、三文鱼、添加了维生素 D 的牛奶。
- 避免摄取过多盐分 (钠质)，以减少钙质流失。
- 避免饮用过多含咖啡因的饮品如咖啡、浓茶、能量饮品等。
- 膳食中含草酸的食物或饮品如浓茶、可可等会与钙质结合成复合物，因而减低钙质的吸收。

2. 恒常运动

- 多做负重运动如步行、慢跑、爬楼梯、打网球、跳舞等。
- 在阳光下进行户外运动，使身体产生维生素 D，帮助钙质吸收。

3. 避免吸烟、饮酒

