

飲食生活好習慣 身體健康補好鈣

根據國民營養調查顯示，約有八一%~九七%以上的國人鈣質攝取不足，而男、女性的平均攝取量，僅達建議量的五〇~七〇%。參照衛生福利部「國人膳食營養素建議攝取量」，十九歲以上成人，每日須攝取到一〇〇〇毫克的鈣質。而蔬菜中富含許多鈣質，衛生福利部食藥署，特別邀請佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院張亞琳營養師，為大家說明。

【鈣的補充】

預防骨質疏鬆症最重要的營養素就是鈣質，有人認為補充鈣質就要多喝牛奶或其他乳製品，因為一杯的牛奶中，約含有二四〇毫克的鈣；而在常見的芥藍、黑甜菜等蔬菜中，一〇〇克的含鈣量，幾乎等於一杯牛奶的鈣質！

另外，乾海帶、無花果以及紫菜、紅毛苔及黑糖（一湯匙=七〇毫克的鈣）等都是鈣質豐富的食物，除了多喝牛奶或食用其他乳製品來補充鈣質之外，也不要忽略其他同樣含有豐富鈣質的天然食物。補充足夠的鈣質，可預防骨質疏鬆症，也有助於降低血壓、降低大腸癌發生機率，或搭

配低脂與低膽固醇的飲食，亦可降低低密度脂蛋白膽固醇，有益健康。

【導致鈣質流失的因素】

飲食習慣

- X** 高鈉飲食：每當腎臟需代謝多量的鈉時，也會同時排出鈣質。
- X** 經常食用添加磷酸鹽之食品：可樂、加工肉品（香腸、火腿、各種丸類、漢堡肉等）、火鍋料、起司、泡麵……等。
- X** 高油飲食：攝取過量脂肪，會導致無法有效地吸收鈣質。

X 高動物性蛋白質飲食：動物性蛋白質會增加尿液的酸度，導致尿液中排出更多的鈣。因此嗜吃肉類的民眾，若再以多量牛奶來補充鈣質的話，恐怕得不到想要的補骨好處，反而得到反效果，導致鈣質流失，增加腎結石的發生。

生活習慣

抽菸、飲酒、過量咖啡因、壓力、藥物使用、缺乏運動、日照不足等不良生活習慣，會導致鈣質流失，民眾應多加注意，並試著改善生活習慣喔！

【補鈣的飲食撇步】

植物性食品是好的鈣質攝取來源，例如：豆類、堅果類、蔬菜類含鈣量

很豐富，不但沒有動物性蛋白增加鈣質流失、高脂肪的副作用，補充植物性食物的同時，也可攝取到鎂、維生素B、葉酸，都是維持骨骼健康需要的營養。但要特別注意的是，部分植物性食物可能含有植酸、草酸，例如：菠菜就含有大量的草酸，會抑制鈣的吸收，不是好的鈣質來源。而原始豆類（黃豆、黑豆、紅豆、綠豆）與生的堅果類，只要在食用前浸泡一夜，或浸泡至發芽，其豆類本身的酵素將會釋放出來使植酸分解，而提高

不同類的食物當中鈣豐富的天然食物（100公克食物）

類別	約等於一杯牛奶	約等於 2/3 杯牛奶	約等於半杯牛奶
黃豆及製品類	小方豆干、五香豆干、豆絲	黃豆、黑豆、凍豆腐、清蒸臭豆腐	黃豆粉、黑豆粉、傳統豆腐
堅果種子類	黑芝麻（芝麻糊、芝麻粉、芝麻醬）、亞麻籽	杏仁果、紅土花生	腰果、開心果
蔬菜類	野萵、香椿、芥藍菜、黑甜菜、野萵菜	山芹菜、紅萵菜、皇冠菜、萵菜	紅鳳菜、綠豆芽、川七
全穀根莖類	麥片	蓮子	紅豆

鈣質的吸收率，也較容易消化。

【增加鈣質吸收的因素】

鈣質攝取充足，加上平時多運動，如健走、太極、武術、慢跑、負重運動等，可增加骨密度預防骨質疏鬆；並建議每天安排日曬時間，只要讓臉、手、前臂部分接受十五、二十分鐘左右的陽光，就可以足夠一天所需的維生素D。維生素D可促進鈣質吸收，減少尿中鈣質流失。另外，因鈣質容易在料理時溶解於酸性環境，因此於料理時可使用醋、檸檬汁等入菜調味，也可以提升飲食中鈣質吸收率。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六五期）

食材大補「鐵」

「聽說紫色葡萄可以補血」、「多吃菠菜就對了」、「應該攝取牛肉才對」，關於女性青春期月經週期、產婦分娩時的血液流失，有許多以形補形的補鐵觀念，有人認為深紫色的食物含鐵質較高，因而大力推紫色葡萄，也有人推薦菠菜、牛肉等食物，這些傳聞的真實性如何？衛生福利部食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）特別邀請台北市立聯合醫院忠孝院區林姿吟營養師，提供正確的補鐵飲食法。

在衛生福利部國民健康署二〇一一年修訂之第七版「國人膳食營養素參考攝取量」中，建議十三至五〇歲的女性，每天應攝取十五毫克鐵質；而懷孕第三期開始至分娩後二個月的婦女，更因為要提供胎兒鐵質、分娩失血、哺乳損失，需要增加鐵質攝取量至每天四五毫克。

除了注意鐵質攝取量是否足夠，還要考慮鐵質的吸收率，鐵質含量豐富的食物（如下表）；動物性來源的含鐵食物，較容易被人體吸收，優於植物性來源的含鐵食物，鐵質含量豐富的動物性來源，包括：牛肉、豬肉、羊肉、鵝腿肉、豬血或鴨血及其製品、豬肝等，海鮮類的文蛤、西施舌、九孔、小魚乾等含鐵量高，而雞蛋也含有豐富的鐵質，特別是蛋黃的含鐵量高於蛋白。

台灣素食人口眾多，由於植物性的鐵質吸收率較低，因此較葷食者容易缺乏鐵質，平日飲食中更應注意補充含鐵量豐富的食物，如海菜海藻類：紫菜、紅毛苔、裙帶菜等、深綠色蔬菜。在堅果類食物方面，如：黑芝麻、紅土花生、南瓜子、葵花子等，含有較高的鐵質，可每日補充一湯匙份量的堅果類。

要注意的是，在攝取含鐵量豐富的食物時，宜搭配富含維生素C的食

物，可以增加鐵質的吸收率，每餐飲食中攝取足夠的蔬菜、飯後水果補充，都是很好的維生素C補充方式。此外，由於咖啡、茶飲中含有單寧酸，會和食物中的鐵結合，降低吸收率，應避免在餐後飲用。

在平日飲食中，注意均衡飲食，選擇含鐵量豐富的食物種類，每餐至少攝取半碗蔬菜，餐後補充一個女性拳頭大小的水果，並且避免立即喝咖啡或茶飲，才能達到補鐵的功效。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六四期）

鐵質含量豐富的食物排行榜			
每100g可食部分鐵質含量(毫克)			
全穀雜糧類	蔬菜類	堅果類	豆類
植物性來源 紅豆 7.1 花豆 7 小麥胚芽 6	紅毛苔 82 熟紫菜 37.9 紅莧菜 11.8	紅土花生(熟) 22.2 調味南瓜子(帶殼) 10.5 黑芝麻(熟) 10.3	黑豆 6.7 黃豆 6.5
肉類	海鮮類		
動物性來源 鵝肝 44.6 豬血 28 鴨血 15.6 熟鵝腿肉 14	豬肝 10.2 豬腎 7.2 豬肝連 2.8	西施舌 25.7 九孔螺 11.4 文蛤 8.2	

資料來源:衛生福利部100年修訂之第七版「國人膳食營養素參考攝取量」