

鈣和維生素 D 的正確攝取

◎文／仁愛院區竇文淵藥師

缺少維生素 D 會造成骨骼發育不良和骨質流失，而導致骨折。我們身體的每一個組織器官，包括腦、心臟、肌肉和免疫系統，都有維生素 D 的受體，故我們需要維持適當的維生素 D 才能使這些組織發揮最佳作用。

缺乏維生素 D 會有下列症狀：高風險的癌症包括結腸癌、乳腺癌和前列腺癌，高血壓，心血管疾病，關節炎和免疫系統異常，自體免疫疾病，如多發性硬化症、糖尿病和風濕性關節炎。

骨質強度需要有足夠的鈣質。身體的鈣用於心臟肌肉、血管收縮、肌肉和神經。鈣攝取不足，身體就會從儲存鈣的骨質中抽出鈣，時間一久就會造成骨質變弱。

一、成年人每日攝取鈣的量：

25-50 歲停經前和停經後婦女接受雌性荷爾蒙治療：建議每天 1000-1200 毫克鈣。懷孕或者哺乳的婦女：建議每天 1500 毫克鈣。65 歲以前，停經後沒有接受雌性荷爾蒙治療的婦女：建議每天 1500 毫克。25-65 歲男人：建議每天 1000 毫克。65 歲以上婦女和男人：建議每天 1500 毫克。

二、如何補充鈣之攝取不足：

建議吃富含鈣的食物：乳製品、深綠色的菜蔬(例如:西蘭花、羽衣甘藍、蘿蔔菜蔬、中國洋白菜)、豆和豌豆、豆腐、種子、魚、橙汁、穀類、去脂奶粉和肉類。

如果每日的食物仍無法提供足夠的鈣，這時就要另外補充鈣片。您可以詢問醫師、藥師、營養師獲得正確資訊。500 毫克的鈣片很容易被吸收。

要少吃造成身體鈣流失多的食物。尤其是鈉和氯化物(食鹽)以及茶鹼(咖啡，茶和汽水)。

三、維生素 D 建議攝取量：

50 歲以上及停經後婦女：維生素 D 每天 400-800 i.u。65 或者 70 歲以上，至少 600 i.u。25-50 歲以及停經前婦女：每日 400 i.u。

四、補充維生素 D 的方法：

建議吃富含維生素 D 的飲食：如魚的脂肪、肝、鱈魚肝油和蛋黃。多曬太陽：臉、手和臂。陽光會促使維生素 D 在皮膚裡製造，每周 2 到 3 次，每次至少 15 分鐘。至於維生素 D 補充劑：維生素 D 過量有害，醫學推薦每天最多 2000 i.u。

五、規律的運動

骨質疏鬆治療過程中運動十分重要。即使飲食上攝取足夠的鈣質，但缺乏規律的運動，這對骨質的增加幫助依然有限。因此規律的運動必須和攝取足夠的鈣一起才能預防高危險骨折。**運動包括：**散步、慢跑、爬樓梯、跳舞、排球、網球、舉重運動、抵抗鍛鍊(例如:蹲)--等。

結語

鈣的種類有很多，吃法不同，吸收率也不同，碳酸鈣吸收效果差，但若與飯一起吃，則可以增加吸收率，而維他命 D 需經過肝及腎臟代謝才可發揮作用，若肝腎功能不佳，則要買活性維他命 D 吃才有用。以上的資料提供民眾對維他命 D 及鈣的攝取有正確的觀念，適當抉擇正確使用。