

# 淺談骨質疏鬆症

◎文／臺北市立聯合醫院營養部 白玲珍營養師

骨質疏鬆症是一種「骨質減少的症狀」，除了骨質異常減少外，骨內微小結構亦發生了惡化，導致骨骼逐漸變得脆弱，而呈現骨骼空洞化，當有外力時便易發生骨折的狀態！隨著臺灣地區人口逐漸老化，骨質疏鬆症也將隨著人口結構的老化而增加，勢必造成社會與家庭極大的負擔。骨質疏鬆症之所以受到如此大的關注，主要的原因在於引起的併發症及後遺症，尤其是股骨頭骨折。美國醫學會指出：「老人股骨骨折後，大約有5%~20%的患者在一年內死亡，百分之五十以上的人會造成行動不便，需要終身依賴別人照顧，這相當震懾人心。既然骨質疏鬆的影響層面如此廣泛，那麼我們應該如何預防呢？以下分別就骨質疏鬆症的危險因子、症狀、及預防骨質疏鬆的方法加以敘述，最後再提供預防骨質疏鬆的飲食建議供民眾參考。

## ◎ 骨質疏鬆的危險因子

- 種族：白人及亞洲人的骨質密度較黑人低。
- 生活型態：抽煙、酗酒、運動量不足者體內的骨質密度較低。
- 飲食因子：咖啡因過量（每日2杯以上的咖啡、碳酸飲食等）、維生素D攝取不足、低鈣高鹽飲食及蛋白質不足或過量。
- 性別、年齡及體質：女性因骨質密度較男性低，又因停經後骨質大量流失，故患骨質疏鬆症為男性之6至8倍。此外年齡愈大、體型愈瘦小者，危險性也愈高。
- 內分泌疾病：副甲狀腺機能亢進、庫欣氏症候群。
- 遺傳體質：有骨質疏鬆家族病史者。
- 停經婦女。
- 藥物：如利尿劑、類固醇、抗凝血劑。

## ◎ 骨質疏鬆症的症狀

骨質疏鬆症在臨床上通常是無聲無息地進行，毫無預警，但骨質卻日夜不斷地流失。病人大多是因為突發性的骨折，引起行動不便或劇烈疼痛而求醫，但是到了這個時期，都已經太遲了。骨質疏鬆症的主要症狀有：

- 背部、腰部酸疼痛。
- 駝背、身高變矮。
- 出現瀰漫性慢性背痛。

## ◎ 預防骨質疏鬆的方法

骨骼的健康與生活型態（運動、咖啡或飲酒）及飲食習慣（鈣、維生素D、飲食中蛋白質及磷的攝取量）有密切的關係。過量咖啡及酒精會促使骨質流失，足夠的運動量，飲食中攝取足夠鈣及維生素D，都可以延緩骨質流失的速率。但是高蛋白質飲食易促使鈣質流失，飲食或飲品中的磷（存在碳酸性飲料及加工食品中）與鈣具有拮抗作用，

而干擾飲食中鈣質吸收。此外，老化會使骨骼的合成量減少，停經後因雌激素減少會增加骨質之流失。因此，對於骨質疏鬆之防範，可從下列方向著手：

- 一、骨鈣應從年輕時即開始貯存，30歲以前應貯存足夠的「骨本」，此時應從飲食中攝取足夠鈣質的食物，與規律且足夠強度的運動兩方著手，才能達到貯存足夠的「骨本」的目標。
- 二、攝取均衡且多樣化的飲食，每日至少1杯的低（脫）脂奶或奶製品，不但有益身體的健康，亦可減少鈣質之流失。
- 三、強化食品中鈣質的攝取來源，平日的飲食中可多選用；乳製品、豆製品、小魚干、海帶、芝麻及深綠色蔬菜等富含鈣質的食物。
- 四、蛋白質攝取應適量，成人每天蛋豆魚肉類的攝取量不宜超過3~5兩，飲食中蛋白質攝取過量時易導致骨質流失，但如蛋白質攝取不足亦可能有礙骨質健康。
- 五、攝取適足夠的蔬菜水果，近年來許多研究顯示蔬果中的礦物質（鉀、鈣、鎂）及維生素（維生素C、K）均與骨質健康具有密切相關性。
- 六、注意咖啡及酒精飲料飲用量，過量酒精及咖啡因會導致骨質流失，咖啡每日不宜超過2杯，但仍需考量咖啡因含量。
- 七、儘量避免飲用過多碳酸性飲料，如：可樂及汽水。
- 八、每週3至5次負重的運動，如：跑步、快走、游泳等。

此外，近年來許多研究顯示大豆食品中富含的大豆異黃酮，其構造類似雌激素，具有調節骨吸收和骨形成作用，因而有防治骨質疏鬆的作用。因此，適量攝取豆腐、豆干及豆漿等黃豆類製品，有助於增進骨質健康。

◎ 預防骨質疏鬆的食譜範例（資料來源：行政院衛生署食品資訊網）

【香菇燴豆腐】	【莧菜銀魚湯】
<ul style="list-style-type: none"><li>• 材料：傳統豆腐1塊、豬絞肉30公克、香菇2朵、蔥1支、大蒜1粒。</li><li>• 作法：<ol style="list-style-type: none"><li>1. 香菇泡軟切塊。</li><li>2. 豬絞肉先用醬油醃過。豆腐洗淨，切成四方塊沾裹太白粉，放入鍋中煎至雙面焦黃。</li><li>3. 爆香蒜末，加入絞肉和香菇炒勻，再加入豆腐、醬油和半杯水燜煮。</li><li>4. 湯汁快收乾時加入蔥段並勾芡。</li></ol></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 材料：莧菜30公克、銀魚1大匙、薑2片、水1/2杯。</li><li>• 調味料：太白粉1/2小匙、水1大匙拌勻做成太白粉水。</li><li>• 作法：<ol style="list-style-type: none"><li>1. 莧菜洗淨切末。</li><li>2. 將水倒入鍋中煮滾，加入薑片、銀魚大火煮滾。</li><li>3. 放入莧菜末續煮數秒鐘，加入鹽1/4小匙調味。</li><li>4. 勾芡，撒上白胡椒粉。</li></ol></li></ul>