

鹽4
別太多

飲食中太多鹽分，除了會令血壓上升外，亦會令鈣質從尿液及汗液中排走。



◀ 少鹽飲食是今天的健康飲食準則。

草酸鹽與鈣5
阻吸收

◀ 菠菜及番薯雖然含鈣，但它所含的草酸會阻礙鈣質吸收。

草酸鹽是另一種形態的鹽，如果食物中同時含有草酸鹽及鈣質，它會阻礙身體吸收鈣質。菠菜、番薯就同時含有此兩種物質，所以如果你想從菠菜中攝取鈣質，雖然菠菜含大量鈣質，但只有少於一半被身體吸收。

而你進食含草酸鹽食物的同時，進食另一種含鈣質的食物，兩者就不會互相阻礙吸收，所以余思行說，飲菠菜豆腐湯並不會影響草酸鹽及鈣質吸收，亦不會形成腎石，也不會引起消化不良。

過量的酒精會減低骨質密度，因為酒精會阻礙身體吸收維他命D及鈣質。「想減低骨質疏鬆風險，每日不應飲超過一份酒精飲品，即45毫升烈酒、150毫升葡萄酒或360毫升啤酒。」

酒精7
勿超一份

▶ 酒精不宜多，每日一份已是上限。

維他命A3
阻鈣吸收

肝臟、魚肝油、蛋黃都是動物性維他命A，宜少吃。

美國的護士健康研究發現，每天攝取3,000微克以上維他命A，出現盆骨骨折機會是每天攝取1,500微克以下人士的兩倍！

「雖然維他命A是骨骼成長的必需營養素，但多不代表好，過量更有反效果！」余說。

原來同是脂溶性的維他命A，會干擾身體吸收維他命D。「維他命A有兩種來源，動物性來源為視網醇（retinol）形式，植物性來源則以β-carotene形式存在，阻礙維他命D吸收的是來自動物的視網醇。而維他命D正正是開啟鈣質大門的鑰匙讓身體吸收，沒有足夠維他命D，補幾多鈣都沒用！」

所以余思行提醒別進食過多動物性維他命A，例如肝臟、魚肝油、蛋黃、全脂奶製品及補充劑等。反而植物性維他命A，即β胡蘿蔔素則沒有發現影響骨質，故大家不妨多吃番薯、甘筍、綠葉蔬菜、芋頭、蜜瓜、瓜類、番茄等補充維他命A。

惟一一種與鈣質食物同時進食，會阻礙鈣質吸收的食物是麥麩，又稱麥米。余思行建議，避免同時進食麥麩及鈣片，鈣片應於約二至三小時後才進食，便不會阻礙鈣質吸收。

麥麩與鈣6
分開食

◀ 麥麩會阻礙鈣質吸收。

英國註冊營養師
余思行



7類食物令骨質流失

咖啡因2
應限制

◀ 可樂汽水及咖啡均含咖啡因，不宜飲過量。

咖啡因會加速骨質流失，這點大家都知。但飲幾多才有此情況呢？

余思行說，瑞典一項包含三萬一千多名四十至六十歲女士的研究發現，每日飲用330毫克咖啡因女士，特別是平日吸收鈣質量不足的，會增加骨折機會。「330毫克咖啡即是多少？大約等於3杯咖啡。」余說。

茶亦含咖啡因，多飲茶會令骨質流失嗎？「研究沒有發現兩者有任何關係，可能由於茶所含的咖啡因較低，不足以影響骨質。」

有咖啡因的汽水例如可口可樂、百事可樂、健怡可樂，多飲會影響骨質嗎？「美國Framingham骨質疏鬆研究發現，二千名接受研究人士，飲用可樂或健怡可樂的一組，腰椎及盆骨的骨質密度較低；研究人員發現，骨質流失不單因為大量攝取咖啡因，亦與汽水所含的磷質（phosphorus）有關。」余說。

而另一個引致骨質流失原因，是他們多飲汽水因而較少飲奶，「一方面補鈣不足，另方面又開大門讓骨質流失，雙重打擊下，骨質疏鬆自然形成。」余說。故她提醒大家應少飲汽水，多飲牛奶。

大家都知道每日要補充足夠鈣質及維他命D，才能鞏固骨質。但大家在勤力飲牛奶吃芝士豆腐芝麻時，可知有些食物阻礙鈣質吸收，並加速骨質流失？

想達致日日補鈣最佳效果，今期就要聽營養師余思行為大家解構哪幾類食物，會偷走你的骨質！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

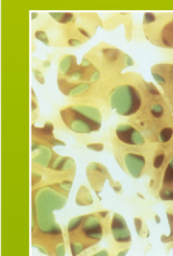
「努力補鈣，同時漏鈣，情況就像穿了洞的錢包一樣，雖然猛存錢入內，最終都是不夠錢用！不想人未老就骨頭脆，在補鈣時亦要注意哪些食物令你流失鈣質！」

以下七類食物，都會影響鈣質吸收，或加速骨質流失，大家應注意，避免進食過多！」余思行說。

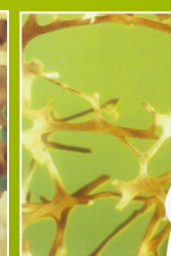
蛋白質1
宜適量

余思行說，人體需要蛋白質建構強健骨骼，但如果吃太多蛋白質食物，身體會產生「硫酸鹽」（Sulfates），這種化學物質會令鈣質從骨骼中釋放，引致骨質流失。而這情況多發生在進食過量動物性蛋白質即肉類上，植物性蛋白質如大豆較少有此情況出現。

肉類中又以紅肉的流失骨質效果最強，「哈佛醫學院一項跟進一萬一千餘名女性飲食習慣長達十年的研究證實，每星期進食五次紅肉的女性，較每星期只進食一次紅肉的女性，有較高機會出現骨折！」余說。所以，我們應適量進食蛋白質，女士每日建議份量為6至7兩，而男士每日需要7至8兩，並盡量以白肉（雞或魚）為主。



▲ 正常骨質密度。



◀ 鈣質流失後出現骨質疏鬆情況。



▶ 進食過量紅肉，會增加骨質流失。