

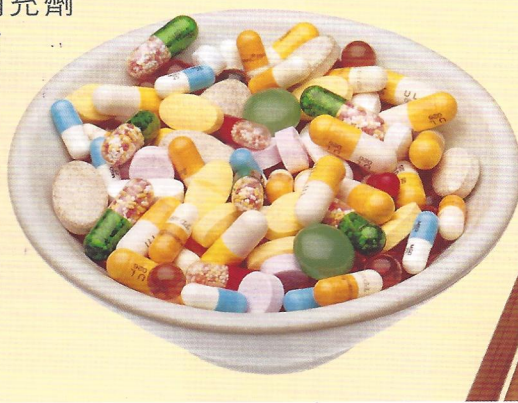
封面故事

COVER STORY

鈣質傷心 補充劑惹的禍？

最近刊載於心臟〈Heart〉醫學期刊的研究，跟進了25,000名歐洲成年人達11年，結果發現，經常服用鈣補充劑的人士較不服用者患心臟病的風險高近兩倍。但多進食高鈣食物如牛奶、奶類製品者，患心臟病風險卻比少進食者為低。

鈣質是構成骨骼及維持骨骼健康的重要元素，每天均需攝取。來源自食物與補充劑的鈣質，性質上到底有何差異，以致對心臟及血管的影響竟會差天共地？



中文大學公共衛生學院營養研究中心首席營養師史曼媚指出，血含鈣量上升，正是為心臟帶來不良影響的根源所在。「日常飲食攝取的鈣質，會多餐攝取，每次份量相對補充劑為低，例如一杯牛奶的鈣質約為300毫克，一磚豆腐鈣質約為250毫克。但一粒補充劑的鈣含量往往可達400至600毫克，一次過服用，血含鈣量會於短時間上升，長遠自然增加動脈粥樣硬化、頸動脈粥樣硬化、心血管病的風險。」

成分單一易令血鈣超標

此外，一種食物往往含有不同營養，例如

同時含有鈣質、蛋白質、脂肪、維他命等，並不如鈣補充劑般僅含有鈣質或鈣質加維他命D，成分如此單一。「不同的營養成分在相互作用下，能令人體以平穩速度吸收鈣質，血含鈣量亦因而不會超出正常水平。」研究發現，每天透過飲食攝取800至1000毫克鈣質，長遠更能降低心血管病風險，有明顯的護心作用。

人體99%鈣質均存於骨骼內，故鈣質對建構骨骼非常重要。綜合外國的研究，青少年、成年人每天的鈣質建議攝取量分別為1300及1000毫克，但史曼媚表示，不同種族的飲食習慣及對營養的吸收程度均有差異，要中國人

每天攝取過千毫克鈣質，會較有難度，故指標未必適用於香港及中國。「研究發現，香港人及中國南方人較易吸收鈣質，故800及1000毫克攝取量，相信已足夠成年人及青少年每天所需。而更年期婦女及長者，則建議每天攝取1200毫克」

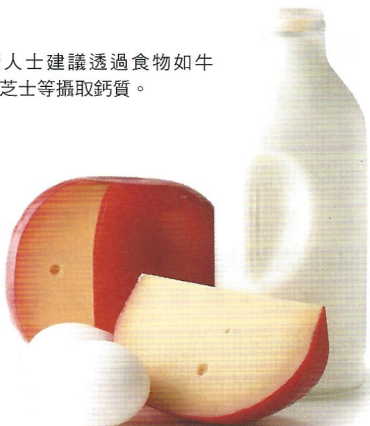
飲食均衡鈣質不缺乏

食物如牛奶、奶類製品、黃豆製品、深綠色蔬菜等均含鈣量豐富，只要平常飲食均衡，要達到每日建議攝取量，絕非難事。「例如1杯牛奶、1杯乳酪、2片芝士，鈣質已近800至1000毫克。不嗜奶類製品者，亦可選吃沙甸魚、豆腐、西蘭花等鈣質豐富食物。」



鈣質並非萬能。史曼媚指出，單單攝取鈣質，卻不曬太陽、缺乏運動，仍無助有效預防骨質疏鬆。

健康人士建議透過食物如牛奶、芝士等攝取鈣質。



日常食物鈣質含量

食物	鈣質含量
牛奶 / 乳酪 8安士 (約240毫升)	300 - 400毫克
芝士1安士或2片	250毫克
佻呢嚙雪糕 (1/2杯)	80毫克
罐頭沙甸魚(連骨) 3安士 (約80克)	300毫克
杏仁1安士 (約20粒)	70毫克
硬豆腐 1/2杯 (約80克)	250毫克
芥蘭1杯	90毫克
西蘭花1杯	40毫克
白菜1杯	70毫克

但要強健骨骼，鈣質以外，維他命D、磷及鎂亦是必須攝取的營養素。

營養素	作用	來源
維他命D	<ul style="list-style-type: none"> • 有助吸收鈣質 • 預防骨質軟化 	<ul style="list-style-type: none"> • 脂質魚如三文魚、鯖魚、蛋黃(含有少量) • 紫外線
磷質	<ul style="list-style-type: none"> • 為骨骼成分。人體85%磷質存於骨骼 • 能鞏固骨骼及牙齒 	蛋白質豐富食物如肉類、蛋、牛奶等
鎂質	<ul style="list-style-type: none"> • 為骨骼成分。人體50%鎂質存於骨骼 • 能強健骨骼 	深綠色蔬菜、豆類、豆苗、果仁

健康人士當然建議透過飲食攝取鈣質，但骨質疏鬆高危一族，如更年期婦女、有骨質疏鬆家族病史、長期服用較易令鈣質流失藥物如類固醇等人士，仍建議透過補充劑補鈣。「目前已有充分研究數據證實，補充鈣質有助降低更年期婦女患骨質疏鬆的可能。有關鈣補充劑提升心臟病風險只屬初步研究，還需更多時間跟進，而且研究亦有不少限制，例如只看單

一飲食紀錄，並非長期跟進研究對象，亦沒考慮到他們是否有其他心血管病的風險因素等。對於骨折風險高的人士，停用補充劑引起骨折的風險，或會比長期服用而患心臟病的風險更高。故研究結果只適宜作為參考，不宜過早定論。現正服用或已服用補充劑一段長時間的人士如有任何疑問，最好儘早諮詢醫生意見。」