



2018年6月15日
發行人:吳秀梅 署長

【本期提要】

- 一、飲食生活好習慣
身體健康補好鈣
- 二、調配作息「睡」出好成績！



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 81~97% 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 50~70%。參照衛生福利部「國人膳食營養素建議攝取量」，19 歲以上成人，每日須攝取到 1,000 毫克的鈣

質。而蔬菜中富含許多鈣質，衛生福利部食品藥物管理署（以下簡稱食藥署），特別邀請佛教慈濟醫療財團法人臺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 100 克的牛奶中，約含有 240 毫克的鈣；而在常見的芥藍、黑甜菜等蔬菜中，100 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=70 毫克的鈣）等也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

- ⊘ 高鈉飲食：每當腎臟需代謝多量的鈉時，也會同時排出鈣質。
- ⊘ 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。



- ⊗ 高油飲食：攝取過量脂肪，會導致無法有效地吸收鈣質。
- ⊗ 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的好處，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、高血脂肪的副作用，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，而提高鈣質的吸收率，也較容易消化。

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	野苺、香椿、芥藍菜、黑甜菜、野苺菜	山芹菜、紅苺菜、皇冠菜、苺菜	紅鳳菜、綠豆芽、川七
全穀根莖類	麥片	蓮子	紅豆

【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，只要讓臉部、手、前臂部分接受 15-20 分鐘左右的陽光，就可以足夠 1 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。



調配作息「睡」出好成績！

「我的孩子經常滑手機，到半夜 12 點後才上床睡覺，真怕睡得不夠」、「我家小孩每天晚上趕作業，早上叫起不來，上學常遲到怎麼辦？」；許多家長家面臨孩子晚睡、擔心學童健康出問題的現象。從年齡來看，從小學開始，學生們在上課日的睡眠時數，隨著年齡增長，睡眠時間卻是愈來愈少，也容易因睡眠不足，造成白天打瞌睡、影響學習成效等狀況。

良好的睡眠具有調節免疫能力、修復身體組織和促進神經系統連結的功效，對於學習記憶亦有幫助；但是對於生活壓力較大的孩子，除了睡眠時間不夠，也容易有失眠困擾。孩子們的壓力來源大多來自學校、同儕、家庭、同性或異性關係、社會事件等，其中最主要的是學校課業壓力。學生們花在上課、課後輔導、補習班、才藝課的時間較長，導致上床睡覺的時間延後。

此外，時間分配不佳，也是造成孩子晚睡的原因之一，有些學生回家後就先上網、看電視、講電話等，若還要顧及功課及學業，就會犧牲睡眠時間，有時又因為約會或考試而提早起床，造成睡眠問題和行為問題之間的惡性循環。食藥署建議，家長可以協助培養孩子養成良好的睡眠習慣，包括：整天作息固定、合適的就寢時間、一致且有彈性的睡前常規、減少含咖啡因等刺激飲料的攝取、適當的睡眠連結。

食藥署提醒，民眾如想獲得更多與睡眠有關的衛教資訊，都可以加入食藥署「睡睡平安」臉書粉絲團；獲取各種睡眠新知、時事、趣聞、常識等多元資料，增進民眾正確的睡眠衛教資訊。歡迎大家一起加入，並分享粉絲專頁文章，幫助孩子們睡得飽，才能有最佳的學習表現。

f 睡睡平安

<https://www.facebook.com/sleepverywell/>

提供睡眠新知、時事、趣聞、常識等多元資料，增進民眾正確的睡眠衛教資訊



食藥關謠專欄



聽說吃香蕉會傷骨頭，這是真的嗎？

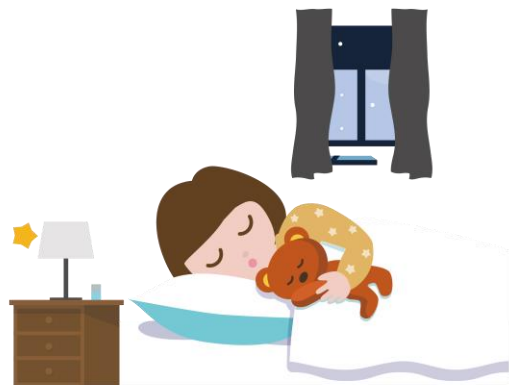
人體主要影響鈣質吸收的因素是維他命D和適當運動，體內的鈣離子與磷酸根會依比例形成骨鹽後，沉積在骨質的缺口處來修復癒合，並不會因為香蕉含有大量的礦物質鉀和磷而有所影響，此外香蕉亦含有豐富的鈣質，可協助補充鈣質。

食藥署提醒有腎臟疾病的民眾，由於腎臟無法有效地將鉀排出體外，可能容易有高血鉀(5.5mmol/L，正常值為3.5-5.5mmol/L)的情況，必須減少高鉀食物的攝取量，如：低鈉鹽、海帶紫菜、咖啡、茶、奶粉、小魚乾、蝦米，以及棗子、柿子、香蕉、奇異果等水果。

炎炎夏日好入眠

7招讓你好好睡

- 1 善用深色窗簾：阻擋強光直射
- 2 降低濕度：讓身體舒適
- 3 睡前洗澡：皮膚清爽好入眠
- 4 電扇前放一盆冰塊：涼爽又助眠
- 5 使用透氣寢具：舒適兼排汗
- 6 床旁放一杯水：隨時補充水分
- 7 避免飲用過多含酒精飲品



FDA 食品藥物管理署 廣告

刊名：藥物食品安全週報 (Food & Drug Consumer Newsletter)

電話：02-2787-8000

編輯委員：陳信誠、吳立雅、謝綺雯、劉淑芬、何淑惠、劉佳萍、邱文鏘、董靜馨、周珮如、林慧芬

林意筑、張連成、林孟昭、張家榮、廖家鼎、林澤揚、陳柏菁、姜寶仁、林宜蓉、呂昀儒

出版年月：2018年6月15日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

本刊電子版登載於衛生福利部食品藥物管理署(<http://www.fda.gov.tw>)政府出版品及食品藥物消費者知識服務資訊網(<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=310>)；或請至該網站訂閱電子報

