

誤解：飲高鈣奶可治療骨質疏鬆

坊間常言：『飲高鈣奶可治療骨質疏鬆。』不錯，奶類食物，含有豐富之鈣質，而鈣質作為人類骨骼中最主要原素之一，對骨骼之健康極為重要，特別是停經後之婦女，足夠之鈣質吸收可減慢骨質流失，減低患上骨質疏鬆症之風險。

但單純食用高鈣食物，例如高鈣奶，卻絕對不足以治療已形成之骨質疏鬆症。

第一：鈣質要能從腸胃吸收進身體，必須輔以足夠之維生素 D；而維生素 D 之主要來源，是經由陽光之紫外線刺激皮膚而合成，而從食物中吸收得到之比例相對較少；含豐富維生素 D 之食物，包括動物肝臟及高油脂之魚類（如三文魚、吞拿等），前者動物脂肪較高，醫學界並不鼓勵過量進食，後者則華人比較少食。所以如果平日沒有曬太陽習慣之人士，應該考慮服用維生素 D 補充劑，每天大約要超過 800 單位維生素 D，才能保證足夠之鈣質吸收，達到減慢骨質流失之目標。

第二：綜合外國臨床研究數據顯示，服用鈣質及維生素 D，極其量祇可以把骨折風險減少 10-12%，對於高危骨折之骨質疏鬆症患者可說並不足夠保護。醫學界建議骨質疏鬆症患者應同時接受骨質疏鬆藥物治療，不同藥物適合不同之患者，總括來說，這些特效藥物可把骨折風險減少 30-65%，比起單純鈣質補充絕對優勝。

葉大鵬

香港骨質疏鬆學會內分泌專科醫生