

如何補充 尚「鈣」讚？

資料來源:骨科部 關節重建科 林松彥 主治醫師 (107 年 7 月)

現代人的飲食趨於精緻化，且較缺乏戶外運動，故鈣質不足的問題其實比想像中來的普遍。隨著時代的進步和資訊的發達，民眾對健康的意識日益抬頭，因此，門診常遇到病患拿市售的鈣片來詢問如何使用？「鈣」為骨骼的主要成分，補充鈣片可預防骨質疏鬆症已為大家所熟知；但除此之外，人體也需要「鈣」來幫助心臟、肌肉及神經的正常運作，「鈣」對人體血液的正常凝結功能也很重要。因此，足量的鈣質攝取，對各個年齡層都很重要！

根據世界骨質疏鬆基金會建議鈣質參考攝取量，1 至 3 歲為 700 毫克；4 至 8 歲為 1000 毫克；9 歲至 18 歲則增加為 1300 毫克。19 歲至 50 歲的女性或是 19 歲至 70 歲的男性，建議攝取量為 1000 毫克。然而停經後婦女或是 70 歲以上的男性為骨質疏鬆 危險群，建議將每日鈣質攝取量增加到 1200 毫克。

市售的鈣片種類大致分為天然鈣和合成鈣，天然鈣主要來源為動物骨骼或牡蠣、珍珠貝殼等經過加工而製成，主要的成分為碳酸鈣，雖然天然鈣易吸收，但價格一般較高，且須注意重金屬汙染的問題。合成鈣又分為碳酸鈣、檸檬酸鈣、磷酸鈣、乳酸鈣、胺基酸螯合鈣、葡萄糖酸鈣。

鈣片的選擇主要需重視的是鈣離子的含量以及人體的吸收率(表一)。舉例而言，以最常見的鈣片成分－碳酸鈣來說，其所含的鈣離子為 40%，也就是說每 1000 毫克的碳酸鈣，其中的鈣離子含量約為 400 毫克，碳酸鈣因為其所含的鈣離子比例大，價錢也較便宜，可是碳酸鈣因為難溶於水，所以在人體的吸收率是較低；而人體吸收率較好的鈣化合物是檸檬酸鈣，但其中所含鈣離子的比率不到 20%，吃進去的鈣片很大顆，但所含的鈣離子量可能反而比較少，且價格一般都比較高。所以個人可自行考慮含鈣量、吸收率、安全性以及價格等因素來做取捨。

服用鈣片注意事項，列舉如下：

- 1.口服鈣片每次建議的最大劑量不要超過 500 毫克的鈣離子，因為腸道面積有限，小腸本身對鈣質的吸收也有一定的飽和度，500 毫克為吸收率的高峰，超過則吸收率就會漸漸減少。因此，每日所需的總鈣量，分成 2 至 3 次投予，會比單次服用全部劑量，達到較理想之吸收效果。
- 2.碳酸鈣建議與食物同時吃，因為在胃酸作用下碳酸鈣才能被身體吸收，而食物會促進胃酸分泌。其他類型的鈣，比如檸檬酸鈣，則不一定要和食物同吃。
- 3.碳酸鈣容易在酸性環境下產生二氧化碳，所以有些人服用後，會覺得胃脹、打嗝或是脹氣，飯後服用可減少這些不適感。

4. 身體需要足夠的維生素 D 才能促進鈣的吸收，故補鈣的同時也需要攝取足夠的維生素 D。
70 歲以下的成年人，每日維生素 D 補充量的上限為 600 國際單位；70 歲以上老年人則需要 800 國際單位。
5. 酒精和咖啡因會降低鈣吸收率。故須控制每日酒精和咖啡因的攝取量。

鈣片種類	鈣離子含量	吸收率
碳酸鈣	40%	27%
檸檬酸鈣	21%	35%
磷酸鈣	39%	25%
乳酸鈣	13%	29%
胺基酸螯合鈣	15~18%	80%
葡萄糖酸鈣	9%	27%