

認識珍珠鈣：膠質活性鈣 不會結石 人體最佳補鈣劑！

資料來源：三位中醫博士合著【珍珠傳奇】節錄

碳酸鈣俗稱石灰石、石粉，是一種化合物，來源多來自方解石等岩石中，屬於輕質碳酸鈣；坊間營養食品中的鈣片多來自此類。重質碳酸鈣則用於工業。而珍珠的碳酸鈣則為膠質碳酸鈣，屬於活性碳酸鈣。功用是輕質碳酸鈣好幾倍。再者，珍珠的碳酸鈣是由貝殼硬蛋白粘合的天然碳酸鈣。

吃珍珠鈣會結石嗎？

人體內結石成分為尿酸鹽類結石、草酸鹽類結石、磷酸鹽類結石，並無碳酸鹽類結石，所以，珍珠鈣應與引起結石的問題無關。以腎結石為例，一般正常人尿液中所含的各鹽類均呈溶解狀態，但若尿液濃度發生變化，亦即水分不多、鹽類太多，均會使鹽類物質沉澱集結為小石子，而形成腎結石。然而，珍珠鈣被人體吸收的過程，透過與胃酸中的氫離子作用，使鈣呈離子狀態而被吸收，整個運作過程與形成結石的病理原因不同。

以中醫專業，如何看待來自珍珠之碳酸鈣？

珍珠就是來自生命的完全鈣、活性鈣，珍珠中鈣的含量極高，是最理想的補鈣品；其次，珍珠中含有豐富的氨基酸，氨基酸是構成蛋白質的基礎原料，人體約需 20 種氨基酸以維持各種蛋白質的平衡，珍珠就含有 18 種，其中 7 種是必需氨基酸（即必需從外界攝入，人體不能自行合成的氨基酸），分別是賴氨酸、蛋氨酸、蘇氨酸、纈氨酸、亮氨酸、異亮氨酸和苯丙氨酸；珍珠還含有鐵、鋅、錳、硒等 30 多種微量元素；還含有多種維生素。珍珠、珍珠貝經加工鍛燒製作後，便成為人體可生理運用之珍珠鈣。

從中醫的角度來看，珍珠、珍珠貝真的是一種十分符合人體生理特性的天然補鈣劑。原因之一是，所富含的鈣質是極易為人體所吸收的「游離鈣」，同時，珍珠、珍珠貝並非簡單地在人體內添加鈣質，而是全面、協調地對人體諸多部分產生調節作用，彷彿在替人體補鈣的同時，亦到處修補造成鈣質流失的破洞。因此，以服用珍珠鈣來補充鈣質，效果遠比一般的補鈣劑明顯有用。

簡單地說，珍珠鈣不但是活性鈣，更是一種「活的鈣」；經胃酸離子化的鈣其活性遠高於一般鈣質，吸收力極高，而輔助鈣質被吸收的各種均衡動態作用，讓珍珠鈣彷彿是一種具有生命的礦物質，可以在人體內進行自然而全面的生理營養補給，也難怪有許多中醫師會以「超級鈣質」來形容『珍珠鈣』，而也有愈來愈多的西醫建議，缺鈣症候羣患者服用珍珠鈣來徹底解決患疾。