

瘦身切勿忽略骨質健康

瘦身潮流成風，纖體廣告隨處可見。但大部分減肥人士急於求成，忽略均衡飲食和適量運動的重要性，單靠「地獄式」節食減肥，會令身體吸收不到所需營養，惹來嚴重後果，其中一危機是導致身體吸收不到足夠鈣質。過份節食，中年過後較容易患上骨質疏鬆，容易骨折。

有見及此，醫院管理局健康資訊天地今次教大家如何同時達到吸收足夠鈣質及瘦身。

鈣質對骨骼十分重要

鈣質是組成骨骼和牙齒的主要元素，此外，人體亦需要足夠鈣質幫助神經傳導及肌肉收縮，以免肌肉痙攣。人體在15至30歲是建立骨質的高峰期，這個時期骨質的新陳代謝維持平衡狀態。女性超過30歲，骨質流失比較快，而男性35歲後也有相同情況。因此我們在發育時期開始便須從食物中吸收大量鈣質，並配合適量運動，才能建立健康的骨骼和牙齒。

過份節食影響鈣質吸收

很多追求瘦身的人士都處於年青階段，而這個時期正正須要吸收足夠營養，以建立強健體魄。如果單靠減少進食來瘦身，會令身體不能從食物中吸收足

夠鈣質；另一方面，節食人士往往誤以為鈣質含量豐富的奶類及其製品較其他食物容易致肥，因而選擇減少進食。如再加上沒有運動來幫助吸收鈣質，到了中年過後，鈣質流失加快，便很容易出現骨質疏鬆，導致骨骼變形及容易骨折，嚴重影響正常生活。

保持骨骼健康原則

所以，當大家鬧哄哄的嚷着減肥時，亦應緊記以下幾個原則，這樣便可既有效瘦身又不損骨骼健康：

控制飲食但不應過份節食

注意均衡飲食，以「三低一高」的原則（即低脂、低鹽、低糖和高纖維）選擇食物，有助控制體重及預防心腦血管疾病。



高鈣健康餐單

		鈣質 (毫克)	總熱量 (千卡)
早餐	腐竹白果雜豆粥 (2碗)	165	350
午餐	番茄沙甸魚三文治 (1份)	390	530
	蔬菜沙律 (1碗) (用一杯乳酪伴食)	350	
	奇異果 (1個)	25	
晚餐	西蘭花炒帶子 (四兩西蘭花, 一兩半帶子)	240	600
	白飯魚炒蛋 (一兩白飯魚, 一隻蛋)	180	
	白飯 (1碗)	15	
	木瓜 (1件)	30	
總計		1,395	1,480



- 注**
1. 成年人每日所需的鈣質是1,000毫克, 熱量是1,800-2,000千卡。
 2. 餐單只供參考, 最重要是保持均衡飲食, 進食適量及不同種類食物。
 3. 餐單由醫院管理局健康資訊天地營養師設計。

每天的食物應包括奶、肉、蔬菜、水果及五穀類。

進食高鈣食物補充鈣質

成年人每日所需的鈣質是1,000毫克。

在眾多食物中, 奶類及其製品是鈣質的主要來源, 而且含豐富鎂質和維生素D, 有助身體吸收鈣質, 一杯牛奶便有300毫克鈣質。若瘦身人士擔心全脂奶類食品脂肪含量高, 可選擇低脂的種類, 一杯低脂奶只含2.5克脂肪, 即約半茶匙油 (一杯全脂奶則有9克脂肪, 即差不多二茶匙油), 這樣便既可吸收鈣質又不用擔心致肥。

深綠色的蔬菜, 如菜心和芥蘭等, 所含鈣質比一般瓜類和淺綠色的蔬菜為高, 四兩深綠色蔬菜含150-200毫克鈣質。

豆腐和豆類製品亦含豐富鈣質, 而且低脂, 1磚半豆腐便有300毫克鈣質。

可連骨一起吃的魚類, 如銀魚乾 (二兩含250毫克鈣質)、蝦米 (一兩半含300毫克鈣質) 和沙甸魚 (一條含200毫克鈣質) 等, 亦是鈣質的來源。

此外, 中國人常用的雲耳亦是一種

高鈣食品 (二兩含150毫克鈣質)。

吸取充足維生素D有助鈣質吸收

接觸柔和陽光有助身體合成維生素D。此外, 可進食蛋、魚肉、動物肝臟等含維生素D的食物, 幫助鈣質吸收。

配合適量運動以達致最佳效果

適量運動除了能幫助鈣質吸收, 更有助燃燒脂肪, 令肌肉結實, 使體態更健美。不少專家均指出運動減肥的好處在於瘦身效果更持久, 更健康。相反, 節食減肥不但影響健康, 而且效果短暫, 停止節食後很可能回復原來體形。因此, 控制飲食配合適量運動才是健康修身策。

預防鈣質流失貼士

吸收充足鈣質的同時, 亦要預防流失, 以下是一些小貼士:

適量蛋白質: 避免攝取過量蛋白質, 否則會增加鈣質流失的機會。建議每天進食四至六兩肉、魚、家禽 (約4-6片火腿的分量), 及豆腐或豆類製品 (約1/3磚硬豆腐或4湯匙熟黃豆的分量)。

減少用鹽及醃製的食物: 高鹽食物會增加鈣質在尿液中流失。

減少飲用高咖啡因的飲品: 如咖啡、濃茶、可樂飲品, 會導致鈣質流失。建議每天喝不超過兩杯咖啡或奶茶。

減少進食含草酸鹽或植酸鹽的食物: 菠菜、士多啤梨、朱古力等食物含草酸鹽 (oxalate); 而豆類、果仁類等食物則含植酸鹽 (phytate)。這些食物不宜進食太多, 因為草酸鹽及植酸鹽會影響鈣質吸收。不過, 草酸鹽可溶於水, 烹煮或進食前先將蔬果放於水中浸泡一會, 可減低蔬果中草酸鹽的含量。

資料提供: 醫院管理局健康資訊天地

查詢熱線: 2300 7733

醫院管理局網頁: www.ha.org.hk