

調味乳補鈣？5 類食物補鈣白費工

儲存骨本，絕對少不了「鈣」，不僅可促進孩童生長發育，也能降低成年人和老年人罹患骨質疏鬆症與軟骨症的風險。不過，董氏基金會提醒，補鈣要選對食物才有效，許多民眾透過喝調味乳、奶茶或豆漿等方式補充鈣質，都不是妥當的方式，反而可能造成身體負擔。



董氏基金會表示，學童補鈣應選對方法，每天 2 杯低脂鮮奶幾乎可補充一日所需鈣質。（圖片提供 / 董氏基金會）

孩童若鈣質攝取不足，易導致體位橫向發展、長不高，更會影響骨骼健康、生長發育及學習力，並增加蛀牙、骨折與骨質疏鬆症的發生機率。補鈣的觀念和重要性老生常談，但仍有許多人補鈣用錯方式。

【錯誤 1 / 調味乳】

台灣的調味乳定義與國外不同，乳含量只須 50% 以上，等於喝了一瓶調味乳，只喝到一半的生乳成分，其他喝下的都是糖、香料、色素、增稠劑等添加物。也就是說，調味乳比較像是添加了生乳的糖飲，不建議當作一般乳品補充，而且大量的糖更會妨礙孩童身體對鈣的吸收與利用，導致鈣質流失，進而損害骨質密度，增加日後骨質疏鬆與骨折的發生機率。

【錯誤 2 / 奶精】

董氏基金會 102 年調查全台 50 所國小 1 萬 2851 位國小學童，約 12.7% 學童以為奶茶裡的「奶」指的是純奶類，連部分家長也常誤會，早餐會讓孩子喝奶茶來補鈣。事實上，奶茶中的「奶精」屬於飽和度高的油脂類，不含奶類成分和營養，且含有糖和咖啡因，會妨礙孩童身體對鈣的吸收與利用。



國內調味乳的含乳量僅有一半，其他是糖、香料和色素等人工添加物，長期攝取反而可能增加骨鬆的風險。

【錯誤 3 / 霜淇淋】

霜淇淋風潮正夯，許多消費者覺得霜淇淋成份含牛奶，比其他冰品來得營養。不過，董氏基金會提醒，即使是「牛奶口味」的霜淇淋，含乳量也有限，香濃的味道更多是用油脂、大量糖份堆積而成，其他成分還包括增稠劑、乳化劑、防腐劑、各種香料、色素等，高油高糖更易造成肥胖、糖尿病、脂肪肝、心血管疾病等新陳代謝症候群，還不如說是用霜淇淋「補胖」。

【錯誤 4 / 豆漿、米漿】

台語稱豆漿叫「豆奶」、米漿叫「米奶」，因此常讓人誤認為都有「奶」、可補鈣，但其實豆漿、米漿並無乳成分，且鈣質含量及人體吸收率都遠不如純奶類，無法取代乳品所提供的營養價值。

【錯誤 5 / 乳酸飲料】

乳酸飲料可助消化，但稀釋發酵乳的含乳量不高、乳酸菌數也不夠多，而且還有外加糖，一瓶 100 毫升的稀釋發酵乳，約添加 2.5 顆方糖，熱量相當於 45 大卡；而學童常喝甜飲容易養成嗜甜口感，進而導致依賴甜食的習慣，對將來發育及健康皆是負面影響。

聰明補鈣：少糖飲+天然高鈣食物

高糖和高熱量飲食會加速鈣質流失，若要從小培養績優「骨」，除了少攝取含糖飲料和高熱量食物，董氏基金會營養師林彥廷表示，天然食物是補鈣的良好來源，掌握均衡多樣攝取原則，也能提供孩子成長所需的鈣質。

- 純奶類：人體吸收利用率佳，一杯 240c. c. 的鮮乳或保久乳，約含有 270 毫克的鈣，或是以 3 湯匙低脂奶粉沖泡，孩童每天喝 2 至 3 杯，幾乎就能獲得一天的鈣質所需。
- 乳製品：原味優格、無糖優酪乳、低脂起士等。
- 深綠色蔬菜：芥藍、莧菜、紅莧菜等。
- 蛋豆魚肉類：小魚乾、小方豆干、板豆腐等。
- 堅果類：黑芝麻等。

* 資料來源：輯自華人健康網〈<http://mag.udn.com>〉

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

