



鈣從何來？

“骨質疏鬆”這個病症，根據本澳衛生局資料，在2010年，本澳約有兩萬名患者。骨質疏鬆是無聲的疾病，患者初期的徵狀並不明顯。雖然很多脊椎骨折會導致痛楚，但這常常被忽視或誤診為由於肌肉拉傷或關節炎引起的背痛。澳門和世界各地一樣，骨質疏鬆症已成為普遍的健康問題。

“骨質疏鬆”與鈣攝取量不足有關？

“骨質疏鬆”的發生，是當人體的鈣質攝取不足時，骨骼中的鈣質會被分解以達致身體機能的平衡，但長時間後，骨骼會因為鈣質的流失而變得脆弱，嚴重甚至會骨折。建議兒童、青少年、孕婦及哺乳期的婦女應攝取足夠的鈣質。

近年不少研究、報導或坊間資料都強調“缺鈣”會導致各種疾病，為此，不少聲稱含有“高鈣”的、可以補充流失鈣質的食品就應市場需求推出。在是次奶類製品鈣質含量的檢測中可見，有部份樣本有聲稱是“高鈣”。由於本澳現階段未對“高鈣”作出定義，消費者在購買預先包裝的食物時，亦只能參考食物標籤中所列的鈣質含量。而在本會的測試報告中，以樣本實際測出的鈣質含量，與樣本聲稱的鈣質含量作出比較，發現所抽查的樣本中，實際檢測的含鈣量出現多於標籤聲稱含量約44%至少於12%的情況。除非人體內的新陳代謝系統出現問題或其他疾病，或會導致鈣質在人體內積聚引致結石，但上述情況並非常見。

適量運動、吸收日照有助攝取鈣質？

醫學界近年都普遍地認為各年齡層消費者尤其青少年及成年人所攝取的鈣質不足，應適量補充鈣質。由於通過食物所攝取的鈣質進入人體後會自然流失，就算通

過日常飲食攝取了足夠鈣質，例如進食全穀類、豆類製品、奶製品如奶粉、鮮奶、芝士、乳酪等、深綠色蔬菜、魚類（連骨頭）等，也要配合適量運動，尤其在戶外陽光照射下，才可協助在人體內合成維他命D，而維他命D有助鈣質在人體內轉化及吸收，增加骨質密度，降低患上“骨質疏鬆”的機會，消費者亦可進食肝臟或添加維他命D的奶品等含豐富維他命D的食物。

世界衛生組織有建議攝取量：

根據世界衛生組織（WHO）建議，鈣質的攝取量約為每人每日800毫克（兒童）、1000毫克（成人）及1300毫克（青少年及孕婦）。以本次的測試的平均值（牛奶飲品約123.76毫克/100毫升，乳酪約135.88毫克/100克，芝士約1,044.09毫克/100克）計算，如果每日飲用一包容量250毫升的牛奶飲品、一盒140克的乳酪及一片20克芝士，大概可攝取共約700毫克的鈣質，可以滿足兒童每日鈣質建議攝取量的八成以上；亦為成人每日所需鈣質的七成及青少年、孕婦所需鈣質的一半。

但消費者應注意過量蛋白質、食鹽、咖啡因、吸煙及酒精會降低鈣質的吸收，所以應避免進食含有大量鹽份的醃製類食物、配有過多醬料的即食食品如香腸、午餐肉、即食麵，咖啡、濃茶及飲酒等。

衛生局建議消費者每天吃奶類製品補充鈣質：

根據本澳衛生局資料，奶類含有豐富的優質蛋白質、維他命，及較高量鈣質，各年齡群適當多飲些奶有利於骨骼健康，建議每人每天平均飲奶300毫升，飲奶量多或有高血脂和超重、肥胖傾向者應選擇低脂或脫脂奶。

