

# 動物性蛋白質過高(牛奶·肉類·蛋) 磷含量高，牽制鈣吸收，骨鬆症元凶 泡麵·堅果含磷亦高，亦應少吃

據美國衛生署及哈佛醫學院曾發表的一項研究報告指出：攝取太多的奶製品與蛋白質是造成骨鬆症的首因。骨鬆症與動物性蛋白質的關係是呈正比的，即吃愈多的肉類和動物性蛋白質，發生骨折的機率就愈高。

牛奶的鈣含量，比母乳高 3~4 倍，而其磷含量亦偏高，因鈣、磷的吸收是互相牽制平衡的，若鈣吸收多則磷吸收少；反之磷多則鈣少。牛奶中因磷含量太高，反而影響鈣的吸收。故喝母乳比喝牛奶，可以吸收到較多的鈣。而泡麵磷含量亦高，故亦會降低鈣的吸收。

台安醫院新起點專任醫師陳添基亦指出：愈

先進國家，如美國、瑞典、紐西蘭等，奶、蛋、肉類的攝取量愈多，其骨鬆症的發生率就愈高，尤以美國為最：其骨鬆症高居全球之冠。而愈貧窮國家肉類等攝取愈少，則骨鬆症的發生率就愈低，如南非、巴西、新幾內亞等。

陳添基醫師指出，一杯煮熟的蔬菜比一杯牛奶的鈣含量還高，故建議：應少吃肉、魚、家禽、奶、蛋、素肉品，及堅果、種子類；多攝取綠色、黃色蔬菜，水果、全穀類、豆類，及適當的運動與陽光，才能遠離骨鬆症。

(96. 4/27：摘自 96. 4/25 中國時報·E5)