

吃太鹹、太多肉可能讓骨質流失更快！補鈣 6 招小技巧讓鈣質補到骨頭中



吃太鹹不只是會高血壓，還可能讓骨質流失、造成骨質疏鬆！即使補充再多鈣質，如果吃太鹹，身體會將過多的鈉跟鈣一起排出體外，等於吃得越鹹、鈣質流失越快。

不過只要改變飲食習慣，少吃一點鹽分、避免高鈉的食物，加上吃一些輔助鈣質吸收的營養素，就能避免「太鹹」讓骨質流失的問題了！

為什麼吃太鹹、太多肉會導致骨質疏鬆？關鍵出在腎臟

人體有 99% 的鈣質都儲存在骨骼中，而血液中的鈣質大約占了人體鈣質的 1% 不到，但卻負擔神經傳遞、控制肌肉細胞等重要的功能；而我們認知中的「吃鈣補鈣」，其實補充的是血鈣，血鈣足夠了，才會儲存到骨骼裡面。

但身體中排出鈉離子，以及蛋白質分解後的氮，還有鈣離子的都是「腎臟」，如果吃太鹹，腎臟會把過多的鈉離子、氮融進尿液中排出，也會將血鈣一起排出，根據研究統計，人體每天需要約 2400 毫克的鈉，而在代謝這些鈉的同時，會代謝掉 80 毫克的血鈣，超出一天所需的過量蛋白質，同樣也會帶走骨質。

所以如果在吃水餃時，灑了烏醋跟醬油調味，一天的鈉就很可能超標，多吃了 5 盎司的肉、超過一天所需的蛋白質（成人約為 1 公克 / 公斤體重），這些多出來的鈉、蛋白質，就會把血鈣也帶走，當血液中沒有鈣離子，身體就會從骨骼中拿出鈣離子來平衡，造成骨質疏鬆。

鈣質這樣補充

不過鈣質的補充並不是很容易，除了可能會被各種營養素帶走、流失之外，小腸一次最多又只能吸收 500 毫克的鈣質，所以一次狂吃高鈣食物或是鈣片的效果不大。不過用幾招小技巧，一方面避免降低鈣質吸收率的食物，二方面也能持續對身體補充鈣質，效果會更好。



1. 少吃高鈉，或是過量的蛋白質，因為鈉、蛋白質分解的氮與鈣質，都是藉由腎臟排出。
2. 每天攝取咖啡因不過量，包含咖啡、茶、能量飲料、巧克力等。
3. 避開高纖、高鐵食物，最好間隔 1 小時，因為這些會降低鈣質吸收。
4. 小腸一次最多只能吸收 500 毫克的鈣質，每天分多次補充更有效，像是早晚各喝一杯牛奶。
5. 飯後吃，因為胃酸可以幫助分解鈣質，使得小腸更好吸收，再加上水果中富含的維生素 C、還有蛋黃、鮭魚中富含的維生素 D 都能幫助鈣質吸收。
6. 多做刺激骨質的運動，讓鈣質能去補充骨質的生長。