

兒童喝牛奶應注意的事情

文：高美士中葡中學教師 陳俊明

前言

近日本人看到一份關於澳門學生健康狀況調查報告，發現澳門學生的身體質素實在令人擔憂，本人亦發現學校中的意外事件往往涉及骨折之類，心中就產生疑問：是否澳門學生鈣質補充不夠？

並非越多越好

一直以來廣告中不斷教導大眾，多喝牛奶攝取足量鈣質，可以杜絕骨質疏鬆，強化骨骼；營養專家、醫護人員的教導以及政府衛生教育宣傳，一再強調補充蛋白質，補充鈣質，多喝牛奶，多攝取乳類製品，年輕人可以強化骨骼，老年人可以預防骨骼疏軟，但喝牛奶並非越多越好。

從世界各地所收集的資料顯示，愛斯基摩人因為地理環境使然，他們飲食中含有全世界最高的蛋白質(取自魚、海象、鯨魚等)，鈣質攝取量也是世界最高，但他們的骨質疏鬆症發生率卻是世界之冠，平均二十歲不到彎腰駝背的人比比皆是。在美國受到骨質疏鬆症侵害者有大約一億人口，然而美國人民的乳製品消耗量也屬世界第一位，平均每位男子、女子、小孩，其一年的總平均消耗量約為三百磅。

醫學界及公共衛生學家們對全世界的廣泛研究，顯示骨質疏鬆症最常見之國家為美國、英國、瑞典、芬蘭，但他們也正是乳類製品消耗量最大的國家。由此顯示，飲食中鈣質足夠與否，並非導致骨質疏鬆症之唯一原因。

原來人體骨骼中有兩種物質起著重要的作用，其中一種是鈣質(主要為磷酸鹽鈣及碳酸鈣，它增加骨頭的硬度)，另一種便是骨膠原蛋白質，能加強骨骼的堅韌度。一般而言，我們經常為小孩補充鈣片，以為骨骼中鈣質越多骨頭越好，但原來只提高骨頭中鈣含量，的確骨骼硬度加大，卻變相令其脆性增加，發生骨折的可能性更大。情況就像玻璃杯雖然比膠杯硬，但當受碰撞時卻較膠杯更易碎裂一樣。一副健康的骨骼應平衡骨頭中鈣和蛋白質的含量，令其硬度及韌度均等才為補鈣最佳方法。一直以來，牛奶確實是既能同時補充鈣質及蛋

白質的最好來源，但近年來我們才清楚了一點，過多飲用牛奶亦能產生一種副作用，就是令身體內酸性物質增加，導致血液的酸度亦因此升高，身體為了維持血液的中性，便即時從骨骼中解放鈣離子補充（就像雞蛋浸在醋中易使殼軟化一樣），骨骼中大量的鈣質被送入血液中並隨尿液及汗水排出體外，這便是導致骨質疏鬆的主要關鍵。

須與其他食物配合

另外，要使牛奶中的鈣質真正為骨骼細胞所採用，還需有其它的物質幫助，常見者如礦物質鎂、維他命d，均是促進骨質生長的重要成份。所以盲目飲用牛奶並不一定就能收到好的效果。

骨質疏鬆症與日常食物中蛋白質攝入量也有直接關係。倘若蛋白質攝取愈多，鈣質流失就愈厲害，骨質就愈脆弱疏鬆。

平衡飲食多運動

參考2003-2004澳門學童健康研究報告，目前澳門學童的蛋白質平均攝取量是十分充足，一些小孩更有過剩之慮，家長千萬不要擔憂自己或孩子沒有足夠蛋白質，進而加倍給自己及孩子補充大量牛奶、酸酪乳、奶酪及蛋。請記得，得自乳製品額外的蛋白質，更可能造成骨骼內鈣質及其它礦物質流失體外，造成身體負性鈣平衡。除了大量蛋白質攝取會造成骨質中的鈣流失外，缺乏運動、喝汽水（碳酸、磷質含量太高）、吃加工精製食物、過量的鹽及其它酸性食物，均為骨質疏鬆症致病因素。若學童在十多歲便長期腰酸背痛、疲倦、骨頭酸軟無力、牙齒鬆動、齒齦退縮、容易扭傷、骨折則可能代表骨質中鈣質及其它礦物質之流失，此刻應當重新檢討我們的飲食，建議減少蛋白質、魚肉類、乳類製品的攝取，每週幾杯牛奶已經非常足夠。另外，加強平日的輕量運動以便鈣質鞏固於骨骼生長中，這都是為預防日後骨質疏鬆的最好良方。

