

一、吃火鍋 如何避免「痛風」？

二、「骨質」保衛戰 掌握 35、65 歲 兩關鍵期

三、臺北市衛生局 公布 112 年度 抽驗結果 不符合規定

四、臺北市衛生局 公布 112 年度 抽驗結果 符合規定

## 一、吃火鍋 如何避免「痛風」？

### 不只海鮮、內臟！痛風 4 好發部位曝 乾香菇也上榜

天氣冷颼颼，常喜歡 吃火鍋、薑母鴨、羊肉爐 暖暖身子，不過 冬天每 10 個痛風的病人，有 4 個是因為「吃鍋」造成，其中 蔬菜類的「乾香菇」也被歸類在 高普林食物。

痛風發作時，四肢關節 處在極度劇痛的狀態，好發於 大拇指近端指節、膝蓋、腳踝和手肘，伴隨紅、腫、熱、痛等症狀，甚至痛到無法活動。

造成「痛風」的原因 有兩種，分別是 水份突然減少，以及 體內尿酸值 突然升高。

具有「高普林」的 肉蛋魚類 包括 牛、豬、文蛤、牡蠣、花枝、蝦、章魚、鯖魚、鯛魚、鮪魚、蟹黃等。

不只 海鮮、內臟類 富含 高普林，蔬菜類的「乾香菇」、豆類的「納豆」，還有 肉汁、雞精、湯底 也在榜上，食用上 務必謹慎。

「痛風」是一種 急性的關節炎，主要是因為體內「尿酸」生成過多 或 排泄受阻 所造成的。

「痛風」過去稱之為「帝王病」，好發在 經常食用 大魚大肉、營養過剩的 達官貴人身上，然而 隨著現代人生活水準提高，飲食 偏向 高脂高熱量後，一般民眾的罹病率 也隨之上升。

### 「帝王病」的 3 大 NG 習慣：

痛風 在臨床上 指的是 一種 極度疼痛的 關節炎，可以發生在 任何一個關節。

而 痛風的發生，是因為 體內的 普林代謝異常，導致 尿酸鈉鹽 沈積在關節腔內，造成關節腫脹和變形，多半 都在睡覺時 突然發作，並且有逾 50%的病患，好發部位 就在 腳大拇指 第一關節處。

痛風 分為 原發性 和 繼發性，前者 和 家族遺傳有關；後者 和其他疾病相關，例如 高血壓、糖尿病、心血管疾病、腎臟病、腫瘤等。

### 避免痛風 的 3 大 注意事項：

#### 1、避免「高普林」食物

近年來 飲食問題是 痛風 最重要的因素，像是 燒肉、火鍋、啤酒、海鮮、動物內臟、魚卵、魚皮、魚乾、花生、腰果等，都是 容易 讓身體 累積普林的 食物。

## 2、多喝水

多喝水 有助於 尿酸排出，每天攝取 2000c.c.以上，能避免 尿酸濃度過高。

## 3、控制體重，不要暴飲暴食、過度肥胖

肥胖 會阻礙 尿酸的排出，形成 高尿酸的狀態；而暴飲暴食 會吃入 大量的 蛋白質和脂肪，增加 尿酸的濃度；同時，大量脂肪的攝取 會使尿酸的排出受阻，導致痛風的機會增高。

值得注意的是，減重太快 也會造成 體內代謝系統 紊亂，痛風發作，所以 想瘦的人 也要避免 極端的減重 及 節食。

治療上，通常 採用「雞尾酒針灸」方式，透過「局部放血」達到 消腫止痛，減少 局部尿酸濃度；利用「毫針」通經絡，讓氣血順暢；最後再施以「浮針」 放鬆筋膜，解除緊繃肌肉群，增加血液回流。

台灣冬天 氣溫反覆無常，時常 超過 20°C 甚至是 25°C 以上，加上 現代人 多數有熬夜習慣，身體容易產生虛火，不適合 頻繁食用 溫補藥膳，因此 薑母鴨、燒酒雞、羊肉爐 等鍋物，建議 在氣溫低於 15°C 時 再吃。

## 3 類人 不適合溫補：

- 感冒、發燒、嚴重發炎症狀者
- 痛風 和 心血管疾病的患者，不適合 過於滋養、難消化的食材；
- 有皮膚困擾，例如 濕疹、蕁麻疹、痤瘡等症狀者，要特別忌口溫熱的食材，避免症狀加劇。

## 何謂「高尿酸血症」

「普林」是 體內遺傳物質上的一種**含氮物質**，普林 可來自於 身體自行合成、身體組織的分解 及 富含**核蛋白**的食物，而「普林」經由 肝臟代謝 形成 尿酸，最後 經由腎臟 將尿酸排出體外。當男生 每 100 毫升血液中的尿酸值 是在 7 毫克以上，女生在 6 毫克以上，即稱為「高尿酸血症」。

## 何謂「痛風」

痛風的發生 是由於 **普林(purine)**代謝異常，使體內 尿酸 生成過多或排泄受阻，引起高尿酸血症，導致 尿酸鹽 沉積在 關節腔(特別是 手指和腳趾)，引起 腫痛變形。

## 誘發 急性痛風 的因素

外傷、飲酒、手術、暴飲暴食、出血、感染、放射線治療、藥物 或 飢餓 等。

## 痛風患者 的治療原則

痛風患者的 治療依據 是；以 藥物治療、適當的運動、定期追蹤尿酸數值、均衡飲食 及 限制普林含量較高的食物，從多方面 一同著手治療。

## 「低普林飲食」

所謂 低普林飲食 是一種 減少攝取 富含「**普林**」的食物，並能提供 足夠營養的飲食。

目的是 配合藥物 一同來降低 血液中尿酸含量，以有效地控制『**高尿酸血症**』或減輕『**痛風**』發作的痛楚。適用**低普林的飲食**包括:痛風患者、高尿酸血症或尿酸鹽沉積過多所引起的泌尿道結石病患。

# 痛風患者的 飲食原則

1. **儘量 減少攝取 富含「普林」的食物**，如：經長時間烹煮的肉汁、酵母粉 或 雞精等。此外，急性發作期 儘量選擇 普林含量低 的食物(見附表 第一組食物)、非急性發作期，仍忌食 普林高 的食物(見附表 第三組食物)。
2. **維持理想體重**
  - 理想體重的公式：  
理想體重(公斤)=身高 2(公尺 2)×22  
(理想體重範圍 為：理想體重 ± 10% )
  - 肥胖 或 體重過重者 應以漸進方式 為原則(每月減輕 1~2 公斤)。此外，在急性發作期 不宜減重。 適量攝取蛋白質。
3. **適量攝取 蛋白質**

因患者 飲食中 分解產生尿酸 的比率 高於正常人，且不易 將尿酸排出，故需避免攝取過多的蛋白質，以 每日每公斤 標準體重 1 公克蛋白質 為宜。
4. **少吃 油脂含量高 的食物**，高量的脂肪 會抑制 尿酸排泄、並促進患者的發作。
  - 應避免 油炸、油煎 及 油酥 等脂肪含量高的食物。
  - 烹調時 用油量要少，多選用 蒸、煮、涼拌、滷 的烹調方式，禁食油炸食物。
5. **食慾不佳時，可給予 高糖液體**，如：蜂蜜、果汁等。以避免 熱量供應不足，使體內脂肪加速分解，反而 抑制 尿酸 排泄。如果 患者 另外有 糖尿病等因素，則食用甜食的量就應減少，而改以 澱粉類食物 取代。
6. **多喝水，每天 至少 2000c.c.以上**，可幫 尿酸的排泄，並預防 腎結石。
7. **避免喝酒(尤其是 啤酒)**。因為 酒會加速 尿酸生成、且代謝後 生成的乳酸 會影響尿酸排泄，並促使 痛風發作。
8. **避免暴飲暴食**，而導致 攝取過多的 蛋白質及熱量。
9. **乾豆類、種子 或 核果類食物**，每 100 公克的 普林含量 約 50~150 毫克，在 非急性發作期(平日飲食中)可適量食用。

## 「普林」含量 食物選擇表

	急性發作期，請選用 此組各類食物(平日可選用)	平日可適量選用	非急性發作期，請少選此 組各類食物
食物類別	第一組(0~25 毫克/100 公克)	第二組(25~150 毫克/100 公克)	第三組(150~1000 毫克 /100 公克)
奶類 及其製品	各種低脂乳類及乳製品。	豆奶。	優酪乳、養樂多等發酵乳 品。
肉類、蛋類	蛋類(每週不超過 3 個為宜)。	各種家禽類。	內臟類。
魚類 及其製品		旗魚、黑鯧魚、草魚、鯉魚、秋 刀魚、鱈魚、鰻魚、烏賊、蝦、 螃蟹、蜆仔、魚丸、鮑魚、魚翅。	馬加魚、白鯧魚、鰱魚、 虱目魚、吳郭魚、四破魚、 白帶魚、烏魚、吻仔魚、 海鰻、沙丁魚、小管、草 蝦、牡蠣、蛤、小魚乾、 白帶魚皮、干貝。

	急性發作期，請選用 此組各類食物(平日可選用)	平日可適量選用	非急性發作期，請少選此 組各類食物
豆類 及其製品		豆腐、豆乾、味噌。綠豆、紅豆、 花豆、皇帝豆、青豆仁(豌豆)、 黑豆。	黃豆、發芽豆類。
油脂類		適量植物來源油脂，如：核果類 (腰果、杏仁、核桃等)、種子類(芝 麻、葵花子仁、南瓜子仁、松子 等)。	
全穀根莖類	胚芽米、白米、糯米、米粉、 小麥、麥片、麵粉、麵線、玉 米、馬鈴薯、甘藷、芋頭、冬 粉、太白粉、樹薯粉、藕粉。		
蔬菜類	白菜、菠菜、空心菜、芥藍菜、 花椰菜、胡蘿蔔、韭菜、芹菜、 蕃茄、蘿蔔、洋蔥、瓜類等。	青江菜、四季豆、菜豆、敏豆、 洋菇、鮑魚菇、海帶、海藻、筍 乾、金針、銀耳、蒜、九層塔。	豆苗、黃豆芽(發芽的豆 類)、蘆筍、紫菜、香菇(紫 菜香菇由於是曬乾後才測 量，所以普林經過濃縮， 含量較高。
水果類	各種新鮮水果。		
其他	葡萄乾、龍眼乾、番茄醬、冬 瓜糖、蜂蜜、果凍。	枸杞、栗子、蓮子。	肉汁、濃肉汁(湯)、牛肉 湯、雞精、酵母粉。

※ 豆製品，是 由黃豆 經過不同的加工處理 所製造的。因此 黃豆製品 的普林含量 較黃豆為少，  
而 豆製品 是屬於 第二組(25~150 毫克/100 公克)平日可適量選用。  
黃豆，屬於 第三組(150~1000 毫克/100 公克)宜酌量食用。

## 二、骨質保衛戰 掌握 35、65 歲 兩關鍵期

骨頭 的健康與否 密切影響一個人的生活品質，尤其是 老年人 若骨質疏鬆，肌肉又不斷流失、  
缺乏 肌力訓練，不僅 肌肉乏力 容易失去平衡跌倒，一旦跌倒 也容易骨折。

過了 35 歲以後，骨質 便開始流失；到了 65 歲，每年 更是 骨質流失急行軍，  
要做好骨質保衛戰，必須擁有正確的觀念。

根據台灣國健署統計，骨質疏鬆症 已成為 65 歲以上長者「常見慢性病」的第四位，千萬不可輕忽。  
以台灣為例，全台 將近 700 萬人口 有骨鬆的問題，更多時候 自己「並不自知」，  
直到跌倒、骨折發生後，復原時程漫長，最終演變成需要長期臥床、需要人照料的窘境。

每個人的骨骼是 透過「成骨細胞」、「破骨細胞」來進行 新陳代謝，因此不同部位骨折復原時間都  
不同，平均 手指 4 周、手腕 6 周，若是 大腿、小腿等大部位骨骼 則需要半年至一年的時間復原，  
全身的骨骼 大約 3 年會「煥然一新」一次。

骨骼受損的復原期間 並不算短，若要保持健康的骨骼，就更得瞭解到 自己的骨密度健康狀況，  
尤其許多人 並不了解自己 其實已經是「骨鬆預備軍」。

「成骨細胞」會讓骨骼 變強壯，但到了 30 歲左右 便開始逐漸走下坡，通常 30 至 35 歲 成人的骨量 最好，後續 便以每年 0.2%的速度 流失骨質；65 歲以後 更以每年 2%至 5%速度 加速流失，不可不慎。

**成骨細胞 一旦少於 破骨細胞，就容易骨鬆。**

女性 荷爾蒙 有抑制**破骨細胞**的功效，男性的 睪固酮 也同樣能夠 減少破骨細胞，因此一旦 到了更年期，成骨細胞 就會逐漸 屈居劣勢，骨鬆 便容易發生。

除了 成骨細胞、破骨細胞 的功能外，「**鈣質**」攝取 對於 **骨密度 影響** 也是相當重要。市面上 有許多鈣營養補充品，常見大致有幾類，碳酸鈣類 吸收率約 27%，檸檬酸鈣類 吸收率約 35%，但碳酸鈣 易有 脹氣、便秘等副作用，導致民眾 無法長期使用，補鈣效益 也不顯著。

目前市面上 有較新型的 非晶鈣（ACC），研究顯示 溶解度、吸收率 都很高，可有效的 提供鈣質，讓骨骼 利用，減少 副作用的產生；更可 同步刺激 成骨細胞增生，臨床應用上 已有改善 骨密度、縮短骨折病患復原期的多起案例。

生活中 種種因素 都會影響骨質，長期 服用 類固醇、更年期後、酗酒、抽菸、熬夜、缺乏運動、營養不均衡 都是 造成骨質疏鬆的原因之一。

特別是 父母兄弟姊妹 有骨質疏鬆、身高 開始變矮、體態 明顯愈來愈駝背的人，更是高風險族群。目前**骨科**中 一致認定的「黃金標準」即為「雙能量 X 光骨質密度（DEXA）」檢查，放射量很低，建議民眾 在 30 多歲 **骨質巔峰時**，就可以開始檢查骨密度，作為後續監測的基準。

## 營養+運動 健骨 兩原則

### 1.營養補充 要留意，增加「鈣質」吸收率。

影響 鈣質吸收 的食物、藥品 相當多，抗憂鬱劑、碳酸飲料，菠菜由於含有草酸，讓鈣不容易被吸收，建議與鈣片間隔一個小時再食用。

腎功能不好 的民眾 則不建議 吃 檸檬酸鈣，恐造成 腎臟過大負擔。

建議，每天可喝 兩大杯牛奶補充鈣量，或是 透過營養補充品，每天曬曬太陽 20 分鐘取得維生素 D。

### 2.骨骼肌肉 不可分，要做有效運動。

運動 對骨質來說 至關重要，但重要的是「有效運動」。骨骼跟肌肉 密不可分，因為 骨骼的強壯 得與肌肉在「拮抗作用」中訓練，若是 經常臥床的人 骨質疏鬆，補充 再多營養品 也都無法改善，是典型的「失用型 骨質疏鬆」。

訓練骨質的運動基準 要 以「肌肉有收縮、拉扯骨頭」且 時間不低於 30 分鐘。

平時上班族 久坐，則建議 每小時 做各 30 秒的「手指、手腕、手肘」轉動，腳部踢一踢、扭一扭，打斷 工作的連續性，讓肌肉放鬆一下，避免 肌肉問題 影響到骨骼健康。



# 50 歲後 骨質 每年加速流失！

## 專家盤點「5 種 護骨食物」，遠離骨質疏鬆

根據研究，女性 邁入停經期，體內荷爾蒙 分泌下降，骨質 以每年 5%速度加速流失，增加骨質疏鬆症罹患率，帶來跌倒、骨折等風險，

營養專家建議 女性 年過 50 歲，可從飲食下手 維護骨骼，並列出 五種護骨好食物。

### 5 種食物 預防骨質疏鬆

美國綜合醫學協會(American Association of Integrative Medicine)會員暨臨床營養學院(College of Clinical Nutrition)認證營養專家卡頓(Jayson B. Calton)建議，可多攝取以下 5 種食物預防骨質疏鬆。

#### 一、乳製品

牛奶 和 優格 等乳製品 富含 有益骨骼的養分，包括 鈣質和維生素 D，可以發揮 改善骨骼健康的作用。

研究發現，每攝取 200 公克(約 7 盎司)乳製品 和 牛奶，會降低 骨質疏鬆症風險 約 22%到 37%；另一項研究發現，攝取 優格 和 乳酪 可以增加 臀部的骨密度(BMD)，減少 髖部骨折風險。

#### 二、洋蔥

含有 植物化合物 槲皮素(querletin)，證實 可以增加 骨密度；同時 含有 可提高 鈣和鎂吸收 的纖維素「菊粉」(inulin)，而 鈣和鎂 是維護骨骼健康 的必要養分。

#### 三、海鮮

為了 重建 流失的骨質，不僅需要 補充 鈣質，還需要 蛋白質，而且 每天至少要攝取 100 公克。

雖然 所有蛋白質 均有益骨骼健康，但專家認為 含有 omega-3 的蛋白質 是最佳選擇，Omega-3 主要來自 魚類脂肪，可以 抑制 破骨細胞(osteoclast)活化，從而 促進骨骼生長，舉凡 貝類、牡蠣、蝦 和 蟹等海鮮 也富含維生素 D、鈣、磷 和 鋅，有助於 減緩骨質疏鬆，尤其是對女性而言。

#### 四、雞蛋

富含 維生素 D 和 鋅 等 多種 改善骨密度的化合物，並具有 抗炎作用，同時也是 重要的 蛋白質來源。

#### 五、柑橘類水果

柑橘類水果 擁有 多種 增強 骨骼成分 包括 鈣和鎂，還富含 植物化合物「橙皮苷」(hesperidin)，主要存於 柑橘類 果皮、果肉 以及 柑橘果汁。

無論採取哪種飲食，都必須 攝取 足夠熱量，才能 讓蛋白質 發揮 強化骨骼的作用。

## 「骨質疏鬆症」之飲食防治

目標：

- 一、 儲蓄骨本：在骨質密度 到達尖峰前，選用 適當的食物 來達到身體所能囤積的 最大量骨本（骨骼質量）。
- 二、 減輕 骨鈣流失 的現象：骨質 會隨著年歲的增長 而漸漸地流失，利用 日常飲食的調整 使骨質流失量降低。

## 一般原則：

1. 以**均衡飲食**為原則，保持身體的健康。
2. 養成 **每日食（飲）用 1~2 杯（份）牛奶 或 奶製品** 的飲食習慣。
3. **多選用 鈣質含量較高 之食物**，如 **奶製品、帶骨或殼之海鮮、綠色蔬菜 及 海菜 或 黃豆製品**。
4. 搭配 **攝取維生素 D 或 適量日照**；例如：香菇內所含之**麥角固醇**經陽光照射後會轉 為維生素 D。
5. 避免 同時大量攝取 高鈣之食物或補充品，應分散食用 高鈣食物 或 補充品 的時間，以免 減少腸道中鈣質之吸收。
6. 避免 鈣質含量較高之食物 同時與添加**磷酸鹽**的加工品、含**草酸鹽**或**植酸**高（如菠菜、蕃茄、李子等）的食物同時食用，以免**磷酸鈣結石**或**草酸鈣結石**的產生，進而 降低食物中鈣質的吸收。
7. **減少 高動物性蛋白飲食（如 西式餐飲）或 高鹽飲食（如 加工食物或罐頭製品）**，以免 加重 鈣質的流失。
8. 避免 **酗酒 和 過量的咖啡**，以減少鈣質的流失。
9. 避免 **體重過輕**，應 維持理想體重。
10. 「次發性骨質疏鬆症」患者 需配合醫師之治療 與 營養師之個別化飲食計畫。

## 食物選擇表：

類 別	每份 該種類 <b>鈣質含量較高</b> 之食物
乳品類	低（脫）脂奶、高鈣鮮乳、乳酪
全穀雜糧類	紅/綠/花/豌豆、麥片、綜合穀粉、地瓜、芋頭、 加鈣米
豆魚蛋肉類	小魚乾(干)、蝦皮、蝦米、文蛤、蝦、蟹、牡蠣、金線魚、仙女魚、豆干、傳統豆腐、干絲、豬排
水果類	文旦、柑橘、葡萄柚、哈密瓜、枇杷、奇異果、草莓、鳳梨、木瓜、桃子
蔬菜類	海菜（海藻、海帶）、綠色葉菜（如莧菜、川七、 紅鳳菜、油菜、芥蘭菜、青江菜、芥菜、小白菜）
油脂 與 堅果種子類	芝麻(醬)、無花果
其 他	蝦醬、可可、黑糖

## 高效補鈣，「跳繩」強化髖部 6 個月骨密度增 3%！

骨質疏鬆症 可說是「無聲殺手」，很多人 往往等到 跌倒骨折後，才驚覺 本身早已罹病。想要 預防骨鬆纏身，運動和飲食 都很關鍵。

## 強化骨骼 5 運動：

強度 從低到高 依序為，走路、快走、跑步、跳繩、重量訓練。

每天跳繩 50 下，6 個月 能讓 髖骨粗隆骨密度 增加 3~4%。

在飲食方面，可攝入 芭樂、每天 2 份 乳製品、豆製品、黑芝麻，以及 補鈣保健品，讓維護骨骼健康 事半功倍。

骨鬆 絕非老年人的專利，在 30 歲後 骨質會流失的 比製造還快，隨著年紀增長 而逐漸加快，尤其 女性更年期 骨質流失速度 更嚴重，恐造成 跌倒 易骨折、打噴嚏 就讓骨頭受傷。因此，存骨本 要趁年輕時 開始做起。

## 強化骨骼 5 運動，強度 從低至高 排序：

- 1、走路：屬於 低強度運動，每周 3 次、每次 30 分鐘，持續 7 個月後，可以增加 1%的骨密度。
- 2、快走、慢跑：屬於 中低強度運動，建立跑步的習慣 可減緩老年骨質流失。
- 3、跑步、爬樓梯：屬於 中強度運動，持續 1 年後 能增加全身 2%、股骨頸 3.5%的骨密度。
- 4、跳繩、登階：屬於 中高強度運動，每天跳繩 50 下，6 個月髌骨粗隆骨密度能增加 3~4%。
- 5、重量訓練：屬於 高強度運動，增加骨密度 效果顯著，但切記 量力而為，若 本身有受傷者 較不建議 過度訓練。

骨骼是 用進廢退，但重點是 長期的習慣，若只是 偶爾假日 動一動，反而容易 造成運動傷害。

補充鈣質 5 食物，能使 強化骨骼 事半功倍：

- 1、芭樂：維生素 C 可促進腸道對鈣質的吸收，也可以幫助人體產生骨膠原，有助於關節健康。
- 2、每天 2 份 乳製品：乳製品 是天然補鈣的基礎 也可以選擇有維生素 D、鋅、鎂的複方牛奶，增加 全方面的營養。
- 3、豆製品：豆製品 不僅 含鈣量高，也富含 大豆異黃酮 可預防骨質疏鬆，提升骨密度。
- 4、黑芝麻：每 100 克的 黑芝麻，鈣含量 約為 1456 毫克，可以 灑在白飯 或 加入牛奶 中。
- 5、鈣質：選「全方位 護骨配方」強化骨質 更全面。

根據 衛福部建議 每日鈣質攝取量，

13~18 歲 為 1200 毫克；

19 歲以上 為 1000 毫克。

值得注意的是，雖然鈣質很重要，但是 一次吃高劑量的鈣，吸收率 反而會降低，應 平均分散在各餐 較適當。

## 補鈣 從飲食攝取最好！醫師提供補鈣方式

想補鈣的人要注意以下事項：

### 1.從飲食 攝取鈣 最好

每天應攝取 1000~1200 毫克的鈣，從飲食中攝取為佳，若無法補足可考慮鈣片。

### 2.透過陽光 和 補充劑 攝取足夠的維生素 D

不塗防曬日照 10~15 分，或補充 800 到 1000 國際單位（IU）維生素 D。

### 3.多運動

要 多運動，如 步行、跑步、網球或重訓等，尤其是 負重運動 效果最好。

## 補鈣片 會便秘嗎？

若有服用鈣片，可考慮同時服用維生素 D。



台灣人 整體鈣質及維他命 D 攝取量 仍整體不足，如果是有骨質偏低的人，更需要兩者一起補充。

不過曾有病人反應 吃鈣片會有便秘，脹氣等情形。

目前鈣片種類有 碳酸鈣、磷酸鈣、檸檬酸鈣、海藻鈣等，可以多試試不同種類，找到最適合自己的鈣片。

## 鈣 不只顧骨頭！解析鈣 7 大功效、補鈣食物及建議攝取量

鈣 是人體中重要的營養元素，不只攸關 骨骼生長，足夠的攝取量也能幫助維持身體健康機能。

牛奶、豆漿 含有豐富鈣質嗎？解析 10 種補鈣食物、鈣的功效與建議攝取量。

### 鈣的功效、好處？

鈣是一種礦物質，在人體中扮演重要角色，對於肌肉、循環與消化系統運作都至關重要。如果鈣質不足，有可能造成骨質疏鬆、骨折，甚至其他疾病。鈣對於人體有以下 7 種功效：

1. 預防缺鈣而導致的骨骼疾病（例：骨質疏鬆症、軟骨病）
2. 防止經前症候群
3. 預防孕婦抽筋、痙攣
4. 預防妊娠高血壓、子癲前症
5. 降低罹患大腸癌、直腸癌機率
6. 調節肌肉收縮
7. 維護心血管系統

### 含鈣食物有哪些？

足夠的鈣質攝取能維持牙齒、骨骼、心臟、神經以及身體各方面的健康。

通常人們在 30 歲後，骨質會開始慢慢流失，造成骨骼虛弱，女性發生機率比男性更高。

選擇富含鈣的食物不僅能維持身體機能，還可預防鈣質流失，

以下為 **10 大含鈣食物** 每 100 克所富有的鈣含量：

1. 小魚乾：2,213 毫克
2. 黑芝麻（熟）：1,479 毫克
3. 脫脂奶粉：1,406 毫克
4. 蝦米：1,075 毫克
5. 山粉圓：1,073 毫克
6. 乳酪：606～940 毫克
7. 小方豆干：685 毫克
8. 野萵菜：336 毫克
9. 無花果：328 毫克
10. 杏仁：317 毫克

### 可以增加鈣質吸收 的營養素？

除了直接從飲食增加鈣質攝取，還可以藉由補充其他營養素，加強鈣質在人體中的吸收率，讓補鈣效果事半功倍。以下為 4 種能增加鈣質吸收的營養素：

1. **維生素 C**：能促進鈣質吸收，增加鈣質利用率，幫助人體產生所需的骨膠原。同時，維生素 C 也會影響新陳代謝，預防鈣攝取過量而導致的軟組織鈣化。

2. **維生素 D**：可以增加腸胃道對鈣質的吸收，也可以改善神經肌肉的系統功能，進而降低跌倒機率，和鈣一起服用還能有效減少骨折發生。
3. **維生素 K**：進入人體後會與骨鈣素結合，幫助鈣轉化，增加骨骼中成骨細胞作用，將鈣填補在骨骼隙縫提升骨質密度。
4. **鎂**：鎂不只會影響骨骼生長，還會影響腎功能好壞及骨細胞的代謝活性。適當補充足夠的鎂，能幫助骨頭增加韌性度，並協助骨骼組織更有效率的吸收鈣質，尤其高齡者與停經後婦女更需要多加留意，以預防骨質疏鬆。

## 鈣 不能和哪些營養素 一起吃？

鈣質補充 可能會與某些營養素相互作用、干擾，如同時服用，可能會影響鈣質吸收。

鐵與鈣 就不建議一起吃，如果同時補充，會在體內產生拮抗作用，降低吸收率。

可以早晚分開補充或間隔兩小時補充，才能增加完整吸收率。

## 豆漿 有鈣質嗎？

豆漿有鈣質，但非常稀少，並不是高鈣攝取的首選。

根據衛生福利部國民健康署的資料，每 100 公克的黃豆雖然有 194 毫克的鈣質，

但經過磨漿、過濾、煮漿後製成的豆漿，每 100 公克只剩 14 毫克鈣質，

等量的牛奶則還具有 100 毫克鈣質。

而對於素食者或不攝取乳製品的人來說，可以選擇添加 食用級石膏 做成的豆製品，如板豆腐、豆乾，這類製品的鈣質 在人體吸收率可達 30~40%，是相較於豆漿 更好的鈣質攝取來源。

## 鈣質 與 維生素 D 有關？

鈣質 與 維生素 D 有密切的關係。

維生素 D 能夠 有效幫助人體 吸收 從食物中獲取的鈣，

降低 成人及老年人 罹患骨質疏鬆症的風險，

同時能促進 肌肉和免疫系統的 健康功能、維持肌肉強健度，讓身體達到平衡，避免跌倒或骨折。

[NIH 國家衛生研究院](#)的資料顯示，大多數人維生素 D 的 每日攝取量皆未達建議標準值，平時可以 透過飲食 或 陽光直接照射加強補充。

以下為各年齡層維生素 D 的每日建議攝取量：

- 0~1 歲嬰兒：10 微克
- 1~70 歲兒童、成年人：15 微克
- 70 歲以上成年人：20 微克

## 10 款高鈣食物排行榜 輕鬆補鈣 預防骨質疏鬆及骨折

每 100g 骨頭湯 鈣質含量：1000mg

骨頭湯 是由煮熟的動物骨頭製成的，含有豐富的鈣質和其他營養素。它有助於增強骨骼健康、促進關節健康和提高免疫力。

每 100g 白芝麻 鈣質含量：975mg

白芝麻 是一種優質的植物來源鈣質食物。它含有豐富的鈣質，同時還提供了健康的脂肪和纖維。白芝麻也富含其他營養素，如鐵、鎂和維生素 E。

**每 100g 黑芝麻 鈣質含量：975mg**

黑芝麻 是另一種豐富的植物來源鈣質食物。它還富含健康的脂肪、纖維和抗氧化劑，有助於維持心臟健康和提供抗炎和抗氧化保護。

**每 100g 車打芝士 鈣質含量：720mg**

車打芝士 同時 亦富含 蛋白質、維生素 A、維生素 B12、磷和鋅，是美味又具營養價值的食物。

**每 100g 牛奶 鈣質含量：125mg**

牛奶 是一種常見的鈣質食物，同時也是優質的蛋白質來源。它還富含維生素 D 和維生素 B12，有助於骨骼健康和身體功能。

**每 100g 三文魚 鈣質含量：90mg**

鯖魚 是一種富含營養的食物，含有豐富的鈣質、Omega-3 脂肪酸和其他營養物質，對於骨骼健康和心血管功能有益。

**每 100g 西蘭花 鈣質含量：60mg**

西蘭花 是一種營養豐富的蔬菜，含有一定量的鈣質。它還提供了纖維、維生素 C、維生素 K 和抗氧化劑，有助於支持免疫系統和消化健康。

**每 100g 菠菜 鈣質含量：56mg**

菠菜 是一種非常營養豐富的蔬菜，含有一定量的鈣質。它也是一個良好的纖維來源，同時提供維生素 A、維生素 C、維生素 K 和葉酸。

**每 100g 熟乾白豆 鈣質含量：56mg**

乾白豆 是一種豐富的植物蛋白質來源，同時也含有一定量的鈣質。它還提供纖維、鐵、鎂和維生素 B，有助於維持心臟健康和消化健康。

**每 100g 鯛魚 鈣質含量：40mg**

鯛魚 是一種低脂肪高蛋白質的魚類，同時也含有一定量的鈣質。它還提供了豐富的維生素 D 和維生素 B12，有助於骨骼健康和心臟健康。

**高鈣食物排行榜**

食物	每 100g 所含鈣質
骨頭湯	1000mg
白芝麻	975mg
黑芝麻	975mg
車打芝士	720mg
低脂牛奶	120mg

食物	每 100g 所含鈣質
鯖魚	90mg
西蘭花	60mg
菠菜	56mg
乾白豆	56mg
鯛魚	40mg

**鈣質 對身體 有什麼好處？**

鈣質對於骨骼健康、神經傳導、心臟功能、血液凝固和肌肉收縮等方面的正常運作至關重要。

**可以透過營養補充品 攝取鈣質嗎？**

鈣質對於人體有着不可或缺的功能，然而即使我們的飲食中包含了豐富的鈣源，有些人仍然可能無法從飲食中獲得足夠的鈣。因此服用鈣片是補充鈣攝入的有效方式。

### 三、臺北市衛生局 公布 112 年度 抽驗結果 不符合規定

## 臺北市衛生局 公布 112 年度 油脂類產品 反式脂肪酸標示 查核結果

臺北市政府衛生局 112 年 10 月 於早餐店、咖啡店、超市及賣場等處抽驗 24 件 油脂類產品 檢驗反式脂肪酸（15 項）含量，針對 油脂類產品 反式脂肪標示 進行檢查，查核結果 3 件不符規定。

本次抽驗 24 件 油脂類產品，包括 8 件 奶精、8 件 沙拉、6 件 奶油、1 件 脂肪抹醬及 1 件 發泡專用脂，檢驗 反式脂肪酸（15 項）含量，並進行 標示符合性查核，結果 1 件「美奶滋沙拉」、1 件「白沙拉」檢出 反式脂肪酸 含量超過標示 之允許誤差範圍，未依 實際數值 標示；

1 件「厚奶精（非乳為主）」外包裝標示 宣稱 不含反式脂肪酸，惟該產品 每 100 毫升檢出之 飽和脂肪 及 反式脂肪 合計值大於 0.75 公克，不得宣稱 不含反式脂肪，以上皆違反食品安全衛生管理法第 22 條之規定。經追溯案內標示不符規定產品來源屬臺北市業者，已依法處辦；屬外縣市業者，已移請所轄衛生局依權責處辦。

依據「包裝食品營養標示應遵行事項」，食品 須於包裝容器外表 之明顯處 以表格方式標示「脂肪、飽和脂肪（或 飽和脂肪酸）、反式脂肪（或 反式脂肪酸）含量」，其允許之 誤差範圍為 小於 等於 標示值 之 120%；若 該食品 每 100 公克之 固體（半固體）或 每 100 毫升之液體 所含 反式脂肪 不超過 0.3 公克，反式脂肪含量 得以 標示為零。

另「包裝食品營養宣稱 應遵行事項」規定，每 100 毫升之液體 所含 反式脂肪 不超過 0.3 公克，且 飽和脂肪 及 反式脂肪 合計須在 0.75 公克以下，飽和脂肪 及 反式脂肪之合計熱量 須在該食品總熱量之 10% 以下，得宣稱 不含反式脂肪。

包裝食品營養標示違反食品安全衛生管理法第 22 條之規定，可依同法第 47 條處分負責廠商新臺幣 3 萬元至 300 萬元罰鍰，並依同法第 52 條第 1 項命業者將違規產品限期改正，改正前不得繼續販賣。

臺北市衛生局說明，反式脂肪 來源有 天然、人工，前者 存在 牛隻等反芻動物中，後者 則因 油脂精製高溫製程中 產生 微量反式脂肪 或 來自 氫化植物油，其氫化目的是 增加 油脂穩定性，使 油脂 更加耐高溫，但 若製程中 氫化不完全，即會 產生 危害

心血管健康之 反式脂肪。

提醒食品業者，為維護國民健康，衛生福利部 規定自 107 年 7 月 1 日（以製造日期 為準），食品中 不得使用 不完全氫化油（部分 氫化油），違反者 將依據食品安全衛生管理法第 48 條規定，經命 限期改正，屆期不改正者，處 新臺幣 3 萬至 300 萬元罰鍰。同時 也提醒消費者，購買時 不妨 多留意 營養標示中 反式脂肪含量，聰明選購。

## 臺北市衛生局 公布 112 年 10 月 生鮮蔬果 殘留農藥 抽驗結果

為維護民眾 食用生鮮蔬果 之安全，臺北市政府衛生局 定期至 市場、蔬果零售業者、超市、賣場、餐飲店等處 抽驗 生鮮蔬果 檢驗殘留農藥，112 年 10 月 共計抽驗 53 件蔬果產品，檢驗結果 12 件產品不符規定。

此次抽驗不符規定產品，違規原因為

- 「白蘿蔔」4 件；
- 「茄子」、「辣椒」各 2 件；
- 「皇宮菜」、「紅鳳菜」、「香瓜」、「芥藍芽」各 1 件

各檢出 1-3 項殘留農藥不符「農藥殘留容許量標準」規定(除香瓜、芥藍芽外，均為高風險產品)。

臺北市衛生局表示，殘留農藥含量不符「農藥殘留容許量標準」者，係違反食品安全衛生管理法第 15 條第 1 項第 5 款「殘留農藥或動物用藥含量超過安全容許量」規定，依同法第 44 條第 1 項第 2 款，可處分責任業者新臺幣 6 萬元以上 2 億元以下罰鍰。若無法交代來源，則依同法第 47 條可處分販售業者新臺幣 3 萬元以上 300 萬元以下罰鍰。

高風險農產品 係 衛生福利部食品藥物管理署 透過歷年後市場監測成果 及 行政院農業委員會於三部會署提報之源頭抽驗成果，篩選(潛勢)高風險違規農產品品項，並納入隔年度例行性監測計畫監測名單，擴大抽驗件數，將不合格農產品移除產銷鏈，以達風險管控之目的。

針對不符規定產品，臺北市衛生局 已命抽驗地點下架不得販售，經追查產品來源屬外縣市者，已移請所轄衛生局處辦。另已通知臺北農產運銷股份有限公司依據進場果菜農藥殘留及添加物檢驗處理要點，針對違規農友停止供應該品名代號 10 天，另第 1 次違規，錄案加強抽驗；第 2 次停止供應 1 個月；第 3 次廢止供應人供應該不合格果菜之品名代號資格，停供期間同身分證字號同品名代號均不得到貨，並加強進場交易蔬果及不合格產品供應業者查驗。

臺北市衛生局表示，於市面 抽驗產品 屬於終端的管理，惟有落實 源頭田間監測，及 產地加強輔導農民於栽種時 正確施用農藥，才能 有效減少 蔬果殘留農藥的問題。

而販售業者販售之蔬果 應要求賣方提供 完整產品交易憑證 並保留，

另 將產品外箱來源資訊（如 廠商名稱、供應代號等）拍照存證，以利後續追查不合格產品來源，達到 源頭管理。

## 臺北市衛生局公布 112 年 第 3 波 生鮮水產品 抽驗結果

為維護民眾 食用水產品之安全，臺北市政府衛生局 112 年度 10 月執行生鮮水產品第 3 波抽驗專案，前往水產店、餐廳、賣場及超市等販售場所，共計抽驗 30 件，檢驗結果 1 件初抽不符合規定，其餘均符合規定。

此次共計抽驗 30 件生鮮水產品，包含 5 件 深海魚類、5 件 養殖魚類、5 件 貝類、10 件 甲殼類、



5 件 頭足類，依種類 檢驗動物用藥 多重殘留(48 項)、孔雀綠 及 結晶紫 及其代謝物(4 項)、重金屬(鎘、鉛、甲基汞)、一氧化碳，檢驗結果

1 件「冷凍三點蟹」檢出重金屬鎘：1.3mg/kg (標準:0.5mg/kg)，不符「食品中污染物質及毒素衛生標準」規定，違反食品安全衛生管理法第 17 條之規定，依同法第 52 條第 1 項第 2 款規定應予沒入銷毀及依同法第 48 條第 8 款規定經命限期改正，屆期不改正者，處新臺幣 3 萬元以上 300 萬元以下罰鍰。

臺北市府衛生局 已要求販售業者 下架案內不符規定產品 不得販售，並命 產品來源業者 限期改正，屆期 將擇日複抽 相同或同類之產品，檢驗結果 倘仍不符規定，將依法處辦。

重金屬 進入人體的途徑 包括 食物、吸入灰塵、皮膚接觸 及 飲水等；而水產品中 重金屬的來源，主要是因為 生長於 受污染的水體，水產品 都可能 含有微量的重金屬，包括 鉛、鎘 及 甲基汞，但也不必太擔心，均衡攝食 各類水產品，不偏食 特定大型魚類，即可 降低 重金屬 攝取的風險。

臺北市衛生局 建議 販售業者 向 大盤 或 供應商 索取 自主檢驗報告，並呼籲 消費大眾 購買水產品 應選擇 具有 生產履歷 或 信譽良好 之業者，避免選購 來源不明的產品，多樣化選擇 各種大小魚類，勿偏好 攝食特定魚種，才能 均衡攝取到不同魚類 所提供的營養素。

## 臺北市府衛生局 公布 112 年 第 3 季 生鮮禽畜肉品(含 蛋) 抽驗結果

為維護民眾 食用 生鮮禽畜肉蛋品 之安全，臺北市府衛生局 112 年第 3 季 針對傳統市場、小吃店、超市、餐飲業及賣場等 市售通路 執行 生鮮禽畜肉品(含蛋)抽驗，共計抽驗 158 件 生鮮禽畜肉蛋，包含：豬肉 72 件(國產 35 件、西班牙 22 件、丹麥 7 件、美國 3 件、加拿大 2 件、巴拉圭 2 件、奧地利 1 件)、牛肉 41 件(美國 18 件、澳洲 8 件、國產 5 件、日本 3 件、巴拉圭 3 件、紐西蘭 3 件、加拿大 1 件)、雞肉 26 件(國產 25 件、美國 1 件)、鴨肉 4 件(國產)、鵝肉 1 件(國產)、蛋品及其加工品 14 件(國產)，檢驗結果 1 件 牛肉標示 不符規定。

本次抽驗 生鮮禽畜肉蛋品 經檢驗 乙型受體素類、硝基呋喃代謝物、禽畜產品中殘留農藥、氯黴素類、四環黴素類、抗生素及其代謝物、動物用藥多重殘留、β-內酰胺類抗生素 多重殘留分析、抗原蟲劑、離子型抗球蟲藥等 動物用藥 及 重金屬。

其中 1 件「冷凍澳洲穀飼雪花火鍋肉片」檢出殘留 Ractopamine (未超過標準)卻標示「定期檢驗無動物用藥殘留」，涉標示不實，且業者無法確認該產品確切原產地。

針對上述不符規定之產品，臺北市衛生局已通知轄內業者立即下架，產品標示不實部分依據違反食品安全衛生管理法第 28 條之規定，爰依同法第 45 條第 1 項規定處新臺幣 4 萬元以上 400 萬以下罰鍰，另業者無法確認該產品原產地，致妨礙本局查核部分，則依同法第 47 條第 1 項第 11 款裁處 3 萬元以上 300 萬元以下之罰鍰。

臺北市衛生局提醒，飼養禽畜肉業者使用藥物控制細菌或寄生蟲時，應確實遵守動物用藥相關規定，除了必須考慮動物對象、年齡、劑量等之外，還必須遵守停藥期，如此才能確保禽畜肉品安全衛生，同時建議販售業者 向大盤或供應商 索取 自主檢驗報告，呼籲消費大眾 在選購時，以 正常色澤 無異味 為佳，勿買 來源不明產品，另應注意 肉品之貯放環境，避免 高溫久放，

以確保 飲食的安全與衛生。

衛生局 已將抽驗結果 揭露於臺北市食材登錄平台「肉品專區」之「肉品稽查抽驗專區」。

## 四、**臺北市衛生局 公布 112 年度 抽驗結果 符合規定**

### 臺北市衛生局 公布 112 年度 冬至湯圓 抽驗結果

臺北市府衛生局 於冬至 前派員前往 市場、湯圓飲食店等處 抽驗冬至湯圓，共計抽驗 20 件產品，包含 15 件湯圓 及 5 件芋圓，檢驗項目為 防腐劑、順丁烯二酸 及 著色劑，均符合規定。

臺北市衛生局呼籲湯圓製造業者勿濫用食品添加物，應重視製作過程、環境衛生 及 自主管理情形，包括 產品的 品質衛生、人員、設備 及 環境衛生等；另建議消費者於湯圓製售場所選購湯圓製品時應注意下列事項：

- 一、注意 其工作人員 手部清潔衛生，例如 不得留指甲、不得配戴飾物、不得塗指甲油、不得有傷口，並需穿戴 乾淨之工作衣帽。
- 二、製造場所 盛裝湯圓 之容器 及 工作檯面、天花板、牆壁 及 地面 應保持乾淨。
- 三、注意配料（如 搭配 湯圓 煮食的 紅豆、八寶豆、芋圓等）的 新鮮度 及 保存方式。
- 四、注意 完整包裝產品 標示之 有效日期，若選購冷凍（藏）湯圓 需再檢視保存溫度，並查看販售場所之溫度是否符合規定（例如冷凍產品，應放置在-18°C以下 冷凍櫃販售；冷藏產品，則應置放 7°C以下 冷藏櫃販售），以保持 產品最佳鮮度 及 防止質變。