

## 《飲食革命》動物性蛋白質過高 骨鬆症元凶

牛奶含磷過高影響鈣吸收，外食也有關係，肉類及蛋宜少吃，運動、陽光、蔬果可遠離骨鬆危機。

台安醫院新起點專任醫師陳添基醫師指出，美國衛生署以及哈佛醫學院曾發表一項報告：太多的奶製品與蛋白質是造成骨鬆症的第一原因。骨鬆症和動物性蛋白質的關係是成正比，也就是吃愈多肉類和動物性蛋白質，骨折比率愈高。

為什麼動物性蛋白質或牛奶喝越多，鈣就會流失越快？醫師表示，鈣質的吸收和磷是相對的，牛奶的鈣含量比母乳高出3~4倍，問題是，牛奶中磷的含量太高，影響鈣的吸收，而母乳鈣含量雖然沒有牛奶高，但母乳的磷含量很低，比較起來，喝母乳反而可以吸收到更多鈣質。值得注意的是，現代人大都外食，許多加工食品，例如泡麵等都含有高量的磷，這些食物都會影響鈣質的吸收率。

如何避免高蛋白質飲食，醫師表示，一杯的煮熟的蔬菜比一杯牛奶的鈣質還要多。他建議盡量不要吃肉、魚、家禽、奶、蛋、素肉品，也不要過量攝取堅果類、種子類；平日多吃綠色、黃色蔬菜、水果、全穀類、豆類等食物。選擇正確的飲食，配合適度的運動及陽光，才能遠離骨鬆症危機。