

喝牛奶可預防骨質疏鬆嗎？

富含鈣·磷·生長激素(IGF-1)，多喝會刺激造骨細胞增生(造骨細胞一生數目固定，現提早用完)，上輩子雖可長快、長高，但下輩子卻骨質疏鬆補鈣：應多吃深綠色蔬菜及黃豆

《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 10》：多喝牛奶，小心猛長痘痘！及 55：牛奶不適合人類的 7 大理由，已討論過一般人對牛奶的營養迷思。本週再論其助長骨鬆症之原由

牛奶中富含許多礦物質，尤其是鈣、磷。近幾十年來，世界各國紛紛鼓勵多喝牛奶，讓學齡兒童能長得高又壯；也希望藉由多喝牛奶補充鈣質，預防中老年人的骨鬆症。

但諷刺的是，全世界牛奶消耗量最大的國家，如芬蘭、瑞典、紐西蘭、美國、英國、荷蘭，竟然也是老年人罹患骨質疏鬆和股骨骨折最嚴重的國家，這到底怎麼回事？為何會發生如此極端的現象呢？

一切的原因在於造骨細胞。人的骨頭是活的，一直不斷新陳代謝，不像水泥是死的，一形成就固定了。在骨頭裡面，每天有許多造骨細胞忙著製造骨頭，也有許多蝕骨(或破骨)細胞忙著毀損骨頭，如此一進一出，使骨頭維持在一個動態平衡狀態。若造骨細胞比蝕骨細胞還多、還忙，骨頭就會長得很快、很大；反之，若蝕骨細胞比造骨細胞還多、還忙，骨質就會流失而變得疏鬆了。

牛奶中含有大量的鈣質與生長因子 IGF-1，這 2 種成分會刺激造骨細胞增生，使得骨頭變得較大，問題是每個人一輩子的造骨

細胞數目是固定的，用完就沒有了。多喝牛奶雖然能使一個人的上半輩子快速長高、長大，但接下來就麻煩了，造骨細胞用罄之後，這個人的下半輩子就可能面臨骨質快速流失的問題。這就是為何美國人普遍長得高大，但老了，骨質疏鬆卻非常嚴重的原因。

所以，要預防骨質疏鬆的最好辦法並非多喝牛奶，而是要多吃深綠色蔬菜和黃豆，有機蔬菜中的鈣質是最好的鈣質來源，且不含生長因子 IGF-1，不會刺激造骨細胞增生。

再者，牛奶雖然鈣質含量豐富，但這個鈣卻不易被人體吸收，因為牛奶含有大量蛋白質，身體為了中和其酸性，必須從骨頭中釋出屬鹼性的鈣進入血液來中和，反而造成骨質疏鬆。乳酪製品的酸性比牛奶更強，更易造成骨鬆症。

若在日常飲食中無法攝取足夠的有機蔬菜，必須額外補充高品質之鈣鎂營養品時，則可選用「氨基酸螯合鈣」，它不但容易吸收，又不必經過離子化的步驟，在人體可以馬上被吸收，是目前最優良的鈣質補充方式；其次是「檸檬酸鈣」，因亦較「碳酸鈣」容易被吸收。(97. 8/22：摘錄、整理自 95. 9/26《中國時報·E3》，及《吃錯了，當然會生病！》、《吃對了永遠都健康》)