

乳癌患者骨頭保養

臺大醫院營養室 郭月霞

一般專家對化學治療之副作用，大都只注意到脫髮、嘔吐等，尤其是嘔吐的副作用常使病患聞化學治療就卻步，所幸最近開發的止吐劑，對嘔吐具有相當療效，大大減少了病患的恐懼；而化學治療引發的骨質疏鬆則少有人注意。研究人員發現乳癌化療造成的卵巢功能衰竭，於療程開始後六個月內導致脊椎及股骨等部位的嚴重骨質疏鬆，因此建議注意病人骨質密度以預防骨質疏鬆症。化學治療所引起的卵巢功能失調，就如卵巢切除者一樣缺乏女性荷爾蒙，加拿大研究團隊在觀察停經後的乳癌患者，接受荷爾蒙輔助療法後對骨骼健康的影響，報導指出，乳癌患者與一般女性比較起來，更容易罹患骨質疏鬆症，特別是接受合成女性激素的重要酵素（aromatase）抑制劑或化學治療者。所以接受化學治療之乳癌病患，應嚴謹監視其骨質密度狀態，並且要保持理想體重、適當的運動、加強鈣及維他命 D 的補充，有報告證實菸、酒也會使骨質流失，所以也要戒菸及戒酒才是上策。

如何以飲食調養

一、飲食中最大量鈣質的攝取

成人每日鈣質建議攝取量為 1500 毫克，根據研究顯示，大部份人鈣質的攝取都是不夠的。飲食中適量鈣質及維生素 D 的攝取，對降低骨質疏鬆症的發生是有幫助的。然而減少過多蛋白質、鹽份及磷的攝取，也可以降低骨質疏鬆症的發生。

二、良好飲食型態

包括：足夠蔬菜類、水果類、全穀類及低脂奶類的攝取，金字塔形的飲食模式(即均衡飲食)是良好飲食型態的基礎。

三、鈣質如何補充

適量鈣質及維生素 D 的補充可以預防骨質流失及降低骨折的發生，但要注意一次大量鈣質的補充(≥ 400 毫克)吸收率較差，而低劑量(≤ 500 毫克)分次給予鈣質的補充，其利用率是較好的。另外飲食中如果同時含有草酸、植酸及纖維質等，也會抑制鈣質的吸收。

四、飲食中的鎂

鎂具有調節體內鈣、鈉、鉀代謝的作用，身體內的鎂有 50%到 60%存在於骨骼中。鎂是骨骼構造必需的元素。飲食中的鎂約有 50%會被吸收，活性型的維生素 D 可增加鎂的吸收，而飲食中的植酸會降低鎂的吸收。

營 養 素	良 好 的 食 物 來 源
鈣	牛奶及奶製品、優酪乳、優格、深綠色蔬菜、起士、青花菜、黃豆製品(例如：豆腐、豆乾)、帶骨吃的魚(例如：吻仔魚、小魚干)
維生素 D	肝臟、鮭魚、沙丁魚、小魚干、魚肝油、蛋、牛奶、奶油、乳製品
鎂	綠葉蔬菜、堅果類、種子類、全穀類、香蕉

各類食物鈣含量(100 公克)

肉類	(mg)	魚貝類	(mg)	豆類	(mg)
蛇肉	157	小魚干	2213	小方豆干	685
豬肉酥	90	蝦皮	1381	日式炸豆皮	292
DHA 火腿	59	蝦米	1075	干絲	287
豬腳	55	魚脯	966	五香豆干	273
小排(豬)	38	旗魚鬆	454	豆棗	273
大排(豬)	28	金錢魚(黑星銀拱,金鼓,變心苦)	267	凍豆腐	240
鴨賞	26	薔薇離鰭鯛	260	黃豆	217
熱狗	23	鮭魚鬆	257	小三角油豆腐	216
臘肉	18	正牡蠣(生蠔)	149	紅豆糊	206
牛肉干	16	魚肉鬆	133	烘烤黑豆	204
膽肝	16	文蛤	131	黑豆粉	191
西式火腿	13	小卷(鹹)	120	臭豆腐	184
三明治火腿	12	長角仿對蝦(劍蝦)	110	黑豆	178
炸排骨	11	牡蠣干(蚵干)	108	豆豉	144
豬肉干	11	鬚赤對蝦(火燒蝦)	106	黃豆粉	144
鵝肉	11	蝦仁	104	豆豉(黑豆)	144
				綠豆	141
				傳統豆腐	140
				素肉羹	129
				素食全雞	104
				花豆	89
				素火腿	87
穀物類	(mg)	堅果及種子類	(mg)	水果類	(mg)
養生麥粉	830	西瓜子(玉桂)	854	楊桃乾	414
麥芽飲品	738	花生	661	草梅李	124
燕麥粥(海鮮)	511	葵瓜子	637	芒果青	47
麥片	468	蓮子	589	鳳梨蜜餞	41
糙米片隨身包	184	開心果	431	龍眼乾	72
加鈣米	170	花生醬	411	桔子	68
紅豆	115	油炸花生	397	黑棗	67
菠蘿麵包	97	南瓜子(白瓜)	370	芒果乾	58

		子)			
綜合穀類粉	95	紅土花生	339	葡萄乾	55
速食粥(海鮮)	94	杏仁果(蔥蒜)	212	紅棗	50
		花生果醬	202	金棗	38
		杏仁	133	柳丁	32
		腰果	112		
		杏仁粉	93	檸檬	33
		夏威夷火山豆	79	奇異果	26
		芝麻糊	78	柑橘	24
澱粉類	(mg)			海梨	21
油炸脫水甘薯	158			仙桃	21
蒟蒻	91			葡萄柚	21
甘薯蜜餞	67			木瓜	18
蕃薯粉	62			釋迦	18
蓮藕粉	44			鳳梨	18
馬鈴薯粉	39			聖女蕃茄	17
				櫻桃	15
				哈蜜瓜	14
				草莓	14
				文旦	11
				西洋梨	11
				枇杷	11
				荔枝	11
蔬菜類	(mg)	菇類	(mg)	乳製品	(mg)
野苦瓜嫩梢	459	冷凍木耳	51	高鐵鈣脫脂奶粉	1894
龍延草	424	木耳	33	脫脂高鈣奶粉	1743
野萵	336	冷凍洋菇	15	奶粉(脫脂即溶)	1411
梅乾菜	259			低脂奶粉	1261
高麗菜乾	254			低脂奶粉	1246
芥藍	238			抗氧化奶粉	1080
黑甜菜	238			羊奶粉	1069
山芹菜	222			高纖奶粉	984
紅萵菜	191			健脂奶粉	969
萵菜	156			全脂即溶奶粉	959
梗珍珠菜	155			全脂奶粉	905
綠豆芽	147	藻類	(mg)	羊乳片	860

紅鳳菜	142	乾海帶(乾昆布)	3078	調味奶粉(果汁)	736
川七	115	紫菜	2132	乳酪(低脂)	598
小白菜	106	海帶	606	嬰兒奶粉 S-3	598
油菜	105	髮菜	136	乳酪	574
黃秋葵	104	洋菜	67	冰淇淋粉(香草)	453
芥菜	98			嬰兒奶粉 S-2	434
豆瓣菜	98			嬰兒奶粉 S-1	360
油菜花	92			煉乳	264
甘薯葉	85			淡煉乳(奶水)	225
白鳳菜	82			脫脂高鈣鮮乳	150
青江菜	80			高鐵鈣脫脂牛乳	119
空心菜	78			低脂保久乳	112
菠菜	77			鮮乳(全脂)[光泉]	111
芹菜	66			鮮乳(全脂)[統一]	111
高麗菜	52			鮮乳(全脂)[福樂]	109