

日常保鈣，勝於阿膠

文/曾美瑛（本院營養師）

近日台灣火紅的宮廷劇——後宮甄嬛傳，整部劇不時出現「東阿阿膠」，頻率之高讓人有置入性行銷的感覺。到底「東阿阿膠」有什麼神奇之處讓嬪妃宮女和太醫如此愛不釋手呢？甚至連皇帝都把它當成寵妃贈禮呢？

東阿阿膠原產於山東「東阿縣」，是由驢皮經過長時間熬煮提煉過後汁液濃縮的成品，相傳其藥用歷史超過 3000 年，被譽為「補血聖藥」，與人參、鹿茸一起被名列為「中藥三寶」。本草綱目記載：東阿阿膠具有很好的補肝腎、益精血、增筋骨作用；阿膠能「治內傷腰痛、強力伸筋、添精固腎」，可以用來治療肝腎不足、**頹**血虧虛造成的筋骨痠軟。這些患者服用阿膠，可以補充膠原蛋白，使筋強骨健，達到預防骨質疏鬆的目的。至於後宮嬪妃視為珍寶，則因為它有補血補氣、養顏美容之效。

由於阿膠產量有限、價格昂貴，市面上並不多見。其實，在我們日常生活就有很多食材具有類似的功效，例如白木耳。白木耳含豐富的維生素 D，能防止鈣的流失，可應用於日常飲食，增加攝取機率以防止鈣的流失。以下介紹以白木耳為主的料理「銀耳紅棗湯」：

1.材料：銀耳（白木耳）二兩、紅棗五、六顆、冰糖適量

2.作法：

- （1）銀耳泡水約 5~6 小時，泡軟備用
- （2）將泡軟的銀耳去蒂，紅棗洗淨
- （3）用小火燉煮銀耳約 3~4 小時
- （4）將洗好的紅棗放入燉煮中的銀耳裡，並加入適量的冰糖
- （5）冰糖融化後即可熄火食用

老年人常見的骨質疏鬆症，其主因多為維生素 D 合成降低，導致胃腸道鈣離子吸收降低，預防骨質疏鬆在飲食方面有以下建議：

1. 保持均衡營養。
2. 多喝牛奶和食用乳製品。
3. 避免食用過多的肉類和加工品。
4. 採低油低鹽飲食。
5. 多食用含鈣量多的食物，例如髮菜、海藻。

6. 熬煮大骨時添加一點醋，以利鈣質釋放於湯汁中，有利人體吸收。
7. 草酸含量高的食物，例如菠菜，應避免與含鈣豐富的食物一起食用，因為草酸會與鈣結合形成草酸鈣，不利鈣質的吸收。
8. 青春期、懷孕期及哺乳期時應注意充分的攝取足量的鈣質。

現代人骨質疏鬆已不是老年人的專利，在飲食西化及運動量不足的情形下，現今骨質疏鬆症的年齡層已逐漸年輕化，平時生活飲食方面就應多加注意保鈣的重要性，以預防骨質疏鬆的產生。