

## 骨质粗松症的予防 只是摄取鈣質是不夠的 —骨折的要因 研考营养均衡—

骨质粗松症中骨密度越低的人越容易骨折、可是令人注目的是骨折的基本的要因是骨质如何。特别是患有糖尿病等生活习惯病者、即使骨密度高也容易骨折、需要注意。

予估全国一千万人以上的骨质粗松症患者。虽然予防及治疗時、摄取鈣质很重要、可是这似乎並不足夠。

对此病多年研究的东京慈惠会医科大学整形外科的齐藤充、準教授如下指出。

「骨头比方是鉄筋水泥就容易了解了。骨头50%是鈣质、剩下50%是胶原構成的。胶原是线維状的蛋白质、发挥鉄筋的作用、鈣质則是水泥。」

健康的骨头是胶原与胺基酸結合、保持柔韧状态。可是若与恶性胺基酸結合、骨头则会粗松。

「由於糖尿病的糖分代謝异常、若是一种同型半胱氨酸的胺基酸與胶原結合、就会像鉄筋生鏽一般。」

結果容易骨折。齐藤充準教授目前的研究出的资料是、即使骨密度高、若是骨质不好、骨折的危險性是健康人的1.5倍。

「骨质粗松症的予防固然增加骨量很重要、也最好留意保持骨质的飲食生活。」

也就是积极摄取代谢同型半胱氨酸時必需的維他命B12、如秋刀魚、鸡胸脯肉、精益金枪鱼、此外、蒜头、西兰花、含有充分的葉酸的也最好摄取。齐藤準教授呼吁「即使是年轻人、偏重速食、节食的飲食生活、也会营养失去均衡、骨头容易老化、定要充分注意。」

※拋說胺基酸有500种类、其中人类所需為20种类。

同型半胱氨酸是人体不需要的胺基酸。