

骨質疏鬆症的真正原因

陳世峻



骨質疏鬆對目前社會所造成的壓力

停經後的婦女因骨骼礦物質流失而導致長期背痛是很普遍的，同時他們經常容易骨折，他們通常都會變矮，背越來越駝，因為被削弱了的骨椎就是無法支撐身體的重量。這不單單是身體形態不好看而已，內部的器官因為增加的壓

力也會無法正常發揮他們的功能。

在美國有百分之二十五的六十五歲以上的婦女有所謂骨骼礦物質流失的現象，美國人還為此特別取得一個名稱叫做骨質疏鬆症。一般來說被診斷為骨質疏鬆症的患者一定已經失去了百分之五十到七十五的骨質。所以在美國每四個六十

五歲的婦女中就有一個已經失去了百分之五十的骨質密度。

在今天的美國死於骨質疏鬆症的人比死於乳癌及子宮頸癌的人加起來還多。

是一種緩慢的致病過程及所顯現的病兆

但鈣質的流失是一種緩慢漸進的過程，要持續一段時間才會很明顯的顯現出來，其實

在骨質疏鬆的過程中身體發出了很多訊號來警告我們身體裡面的鈣質開始流失了，最明顯的現象就是牙齒脫落、蛀牙、或指甲長的不平整，但是我們一般人都會加以注意。

當骨質逐漸消失的最終結果，我們的骨頭即使在輕微的刺激下，都可能折斷，即使是輕輕的一捏都可能使肋骨骨折。

為何鈣會從骨頭裡流失

我們血液裡所含的鈣絕對是比骨骼裡所含的鈣要來得重要，我們的身體需要鈣在血液來作一些維持生命所必須的運作（生化反應）。例如控制肌肉收縮包括心臟，血的凝結，傳送神經衝擊還有其他一些重要的工作，當身體為了某些原因需要補充血液裡的鈣時，他就把骨骼當作是儲存鈣的銀行，便會將鈣從骨骼裡面抽取出來。

缺乏鈣的真正原因

由新世紀飲食的一八六頁的圖表來看，我們可以看到五個不同研究小組所做的實驗，高、低蛋白飲食對鈣平衡的影響。在這個圖表之中我們可以發現除了補充鈣質之外，低蛋白飲食是一個最重要的關鍵。即是說如果你攝取的是高蛋白飲食，不論你怎麼補充鈣質，骨骼吸收鈣的能量是負成長的；不論我們攝取多少的鈣質，若食物裡所含的蛋白質越高，流失的鈣質也越多。

其原因就是蛋白質是一種酸性物質，當體內攝取過多蛋白質時，身體為了維持血液的酸鹼度，身體的智慧系統會將骨骼裡的鈣（身體大量的鹼性物質）抽取出來而平衡所謂的酸性物質。

什麼才是所謂的酸性食物

骨質疏鬆症是缺乏鈣質還是蛋白質過多所引起的

研究報告編號	鈣質攝取量 毫克	鈣平衡的改變 低蛋白飲食	鈣平衡的改變 高蛋白飲食
1	500	+31	-120
2	500	+24	-116
3	500	+12	-85
4	800	+10	-84
5	1400	+20	-65
平均	1400	+19	-94

(高蛋白食物)

所以我們必須來探討什麼是所謂的酸性物質；或是所謂的高蛋白食物。

在新世紀飲食的一九九頁有一個圖表，標題是特定食物形成酸鹼的能力，我們可以看到形成酸性性的食物有燒烤雞、烤牛排、水煮瘦火腿、水煮蛋和乳酪等。形成鹼性物質的食物有新鮮生碗豆、蘋果、番茄、紅蘿蔔、馬鈴薯、杏仁、葡萄乾及水煮菠菜等。我們可以很清楚地分別出，植物性的食物是主要鹼性食物來源，而動物性食物卻是造成身體酸性化的元兇。

這裡有一篇節錄自防癌之道五十二則的文章可以作一很詳盡的解說。

了解奶製品 (節錄自防癌之道五十二則第二十四則——了解奶製品)

關於蛋白質

人們曾經認為奶製品對於人類健康是不可少的，因為它們含有大量的蛋白質和鈣質。

蛋白質的重要性雖然有其科學的根據，但由於對奶製品商和肉品商作為廣告的基本手段，這一原本很合理的營養學觀點已被濫用和歪曲了。而我們現在明白了：含量過高的動物蛋白會對人體沒有什麼好處。高蛋白食物會阻止腎臟對鈣質的再吸收，並導致鈣從尿中流失。此外，高動物蛋白的食物是某些癌症的發病原因。因此，過量食用此類蛋白質實在是不智之舉。

奶製品是完美的食物嗎？

奶製品也含有很多脂肪和膽固醇。他們增加了許多類型癌症以及心臟病的發病危險。除此之外，奶製品還可能是兒

童和成年人的過敏症的最重要原因，人們對此尚未給予充分的注意。

最近，挪威有一研究表
明，好多個國家的奶製品大量消耗與當地年輕人的糖尿病有密切的聯繫。此外，美國科學會現在也已經建議：九個月以下的嬰兒不得餵食全奶，因為它會引起嬰兒貧血症。

註：依防癌長鏈的經驗，很多媽媽來聽演講之後，將小孩的乳製品斷掉，小孩的過敏性鼻炎或皮膚炎都有相當好的改善。有很多年輕媽媽上過後學的課後問：嬰兒不喝牛奶那要喝什麼？後學總是請他回去問媽媽或是阿媽，看他們以前是怎麼養小孩的！

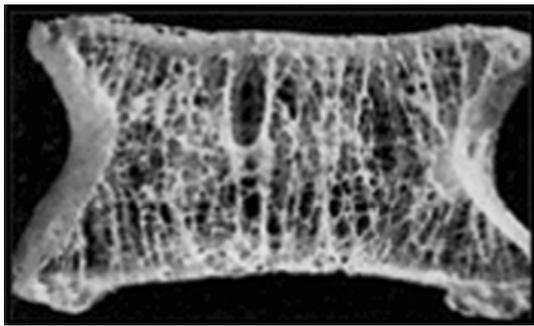
關於鈣質

補充鈣質的說法，長期以來成為奶製品為不可或缺的食物的主要理由。大家都擔心鈣

缺乏將導致骨質疏鬆、骨骼容易折裂以及隨著老年化而彎腰駝背等。食物中缺乏鈣質，確實會產生骨質疏鬆症的毛病。但是，重要的是在於認清導致骨質疏鬆的因素有許多，諸如：缺乏運動、蛋白質攝取過量，荷爾蒙不協調，缺乏維生素D，抽煙、碳酸飲料的依賴以及其他的生活方式的問題。其中牛奶鈣磷比是造成骨質疏鬆症的最大原因，牛奶鈣磷比為「1.2」，人體鈣磷比為「1」，所以牛奶喝的越多，就必須抽取身體中的鈣質來平衡為正常的「1」；全世界骨質疏鬆症排名前四名分別為美國、英國、瑞典、芬蘭，那試問這幾個國家是以什麼飲食為主，由此各位道親應該就不難明白了。

結論

過量蛋白質是骨質疏鬆症



疏鬆的骨骼。

的主要成因，一天所應攝取的蛋白質量，應以自己的體重乘以0.8則是自己身體所能消耗的最大蛋白質量。過多則經由淋巴系統排除，形成所謂的黏液。比如說一個女生五十公斤，則應攝取的最大量則為50X0.8=30公克。

註：請檢視一下我們日常

所食用的素料，那些是屬於高蛋白（80%以上都是），這些加工素料很容易就造成我們蛋白質攝取過量，建議攝取量降至平常的70%，並提高蔬菜至平常80%，但切勿只吃葉菜類，應選擇以下七類平均攝取。
「蔬菜包括：葉菜類、芽菜類、根莖類、菇類、穀類、堅果類、海藻類」

實驗一

親愛的道親，如果您或您的小孩有所謂的過敏症，不妨作個實驗看看，將牛奶、乳酪等乳製品斷掉一、兩個禮拜看看，看是否有改善。

實驗二

已有骨質疏鬆症的人不妨將肉、蛋、乳製品停食一段時間，再去給醫生檢查，看自己的骨質是否含有較多的鈣質。可以自己打破骨質疏鬆症無法治癒的迷思。