

【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

日食二乙 A0841074 趙怡瑋

文章題目： 喝大骨湯就能長高?!

文章內容： (限 500 字~1,500 字)

喝大骨湯=補鈣=長高！真的嗎？

許多家長擔心孩子缺鈣、長不高，會熬大骨湯幫孩子補鈣，然後和孩子們說：「想要長高就要多喝大骨湯！大骨裡面含有鈣質，經過長時間烹煮就會跑到湯裡面，所以要多喝大骨湯，才能長骨頭、長高！」但其實只是白忙一場，大骨湯內確實含有析出的鈣質，但是含量其實是相當的低，因為骨頭的鈣質是以磷酸鹽的形式存在骨頭中，幾乎不會溶出，一碗 240mL 的大骨湯，僅含有 3.84 毫克的鈣質，即使加食用醋、檸檬汁等酸性物質，幫助鈣離子溶出，但依然不高。而攝取鈣質也只會讓骨頭變硬，並不是決定長高的主因，主要影響的是先天的基因遺傳和後天的睡眠時間、品質或是運動，還有營養素的攝取，例如：蛋白質、維他命。

而每人每天所需的鈣攝取量為 1000 毫克，而攝取一杯 240 毫升牛奶，就能補充 276 毫克的鈣，相當於每天喝約 3 杯牛奶；而深色蔬菜是富含相當高濃度鈣質的，以芥藍為例，一斤也同樣能吃到 196 毫克的鈣。但是，相較於藉由大骨湯攝取鈣質，就等於要喝下“ 260 ”碗每碗 240mL 的大骨湯，才能補足一日所需的鈣質攝取量，若以一杯 240 毫升的牛奶與一碗 240 毫升的大骨湯比較，喝一杯牛奶補充的鈣質等同於喝 71 碗湯所攝取到的鈣質，故相較於牛奶大骨湯的 CP 值極低。而食用大量的大骨湯，不只會攝取到微量的鈣質，同時還有大量的油脂、膽固醇，可能會為身體帶來許多不必要的負擔，唯一的好處就是補充了大量水分，但如果在短時間內攝取過量水分，極有可能導致水中毒，血液內的電解質因為被水分排出體外而降至低於安全水分的濃度，影響到腦部的運作。

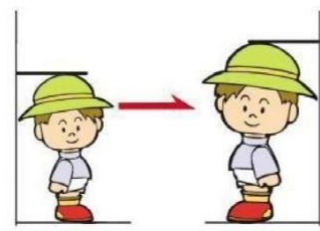
若是想為長輩們防止骨質酥鬆，或為成長中的孩子補充鈣質，除了一般常攝取的牛奶、起司外，亦能透過食用髮菜、綠豆芽、川七等蔬菜，也需要搭配運動和曬太陽，同時也要特別注意，不可攝取過量咖啡因，及部分植物性食物可能含有植酸、草酸，例如：菠菜就含有大量的草酸，較易抑制鈣質的吸收，需避免同餐食用，將鈣質的攝取量打折了！



≠



≠





=



最棒的👉



+



+



參考資料

Heho <https://heho.com.tw/archives/63457>

元氣網

<https://health.udn.com/health/story/6037/4255645>

衛生福利部國民健康署

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1425&pid=8447>

親子天下

<https://www.google.com/amp/s/today.line.me/tw/v2/amp/article/RYXKjZ>

香港衛生署學生健康服務

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_dn/health_dn_ckhm.html