

# 骨質的補養

## 鈣·維他命 D 與 K·運動

### 身心靈的釋放與治療

鄭生來

2009 年 3 月 1 日((四旬期第 1 主日))

我們的骨骼承托著我們身體，使我們可站得穩，在行走中可以自如地作出平衡。這運作與耳水的平衡以及腦部的訊息的傳授，息息相關。

心靈的結構和靈性的運行，也不斷作出互動的回應、協調、重整、平衡和成長。



#### 四旬期講座

四旬期到了，而今年四次工作坊的主題，是 "骨與靈氣" 話 "和諧"，由脊骨神經科醫生李嘉祿主講有關「骨骼與關節問題的成因、癥狀、治療及預防」。我會以「身心靈的活化與協調」為題，作小小的信仰回應，日期為 3 月 4, 11, 18 日，三次星期三和一次在星期四。

在星期四，3 月 26 日的第四講，李醫生會談及「食物過敏及重金屬的毒性的成因、癥狀、治療及預防」，而我會探討「信仰的滋養與治療、處理毒性的入侵」以作回應。

歡迎大家報名參加，費用全免，可自由捐獻。

#### 「造骨細胞」與「破骨細胞」協調運作

我們的骨頭是活的組織，不斷進行製造和破解，『換舊更新』的新陳代謝。骨內其中有兩種細胞，名為「造骨細胞」或「成骨細胞」(osteoblasts) 和「破骨細胞」或「蝕骨細胞」(osteoclasts)，有兩種譯法。我們以下會使用「造骨細胞」和「破骨細胞」的譯法。

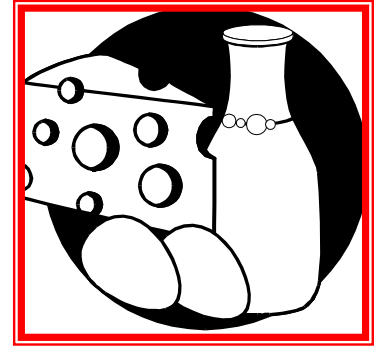
兩者是負責控制和維持骨組織的分量，不斷進行重塑和更新。「造骨細胞」的作用是建造，使骨骼生成、得到鞏固和修補。「破骨細胞」的作用是把骨溶蝕吸走 (resorption)。兩種細胞分別有正負面的作用，但不是對立，而是合作進行骨的更新。

「造骨細胞」完成工作後，會讓位和協助「破骨細胞」開始它的工作，「破骨細胞」完工後，同樣會讓位和協助「造骨細胞」再進行它的工作，周而復始，是很奧妙的協調，亦是很複雜的過程和運作。

造骨的基本材料是鈣。如果身體吸收的鈣是不足，或是所流失的鈣是比吸收的多，運行的協調失了平衡，會產生骨質流失。如果「破骨細胞」有點失靈，可能會導致骨質的不正常增生。比較普遍的問題，是骨質流失量多於鈣的吸收量，而導致骨質疏鬆。

## 牛奶是否必需？

美國醫療界有一個很重要的組織，名為 Physicians Committee for Responsible Medicine (提倡有責任感醫療的醫生協會)。最近的金融海嘯，使全球更強調道德和責任感，強烈反對欺騙的行為所帶來的惡果。以上的醫生協會早就強調醫療各方面的道德操守，主張日常健康生活方式和飲食為預防和保健的基礎，以有病的人士的長遠和整全康復為目標。



面對著骨質疏鬆的嚴重問題，這醫生組織指出，喝牛奶不是最好的做法。有很多有份量的研究，是得出同樣的結論。這醫生組織其中提及哈佛大學一份進行十二年之久的研究，所涉及的婦女有 78,000 人。這研究發現每天喝三次牛奶的婦女，經歷骨折的次數多於那些很少喝牛奶的婦女。澳洲另一個在 1994 年以男女長者為對象的研究，發現那些進食最大量的奶類產品的被訪者，與那些進食最少量的被訪者作比較時，前者髖關節折斷的風險，是高於後者兩倍。

現在已有很多研究得出同樣的結果，我們不能不留意。

「飽和脂肪」高的奶類產品，以及名為 retinol 的維他命 A，份量高可導致骨質變弱。

牛乳含有大量的鈣，但也有更多的動物蛋白質，身體為了消化牛乳中的蛋白質及中和酸性血液而融出的鈣，比自牛乳中獲得的鈣還多。再者牛乳加熱消毒後，有機鈣變成無機鈣，進一步使鈣在身體內失去平衡，兩者相互作用將引起風濕關節疼痛，若長期錯誤的累積，將會形成骨質疏鬆症。

## 動物蛋白質和要避免的食物

動物蛋白質如肉類、蛋類、奶類，是酸性食物，特別是經過加熱，促成細胞排出鈣以中和酸性血液。不應吃過量。

乳牛只有吃鮮草就有健康強壯的骨架，同時又分泌大量含鈣的牛乳，主要來源即為新鮮的草類。

有醫生指出，肉食動物只吃新鮮肉類，而有健康強壯的骨架。新鮮沒有加熱破壞的蔬菜、水果根莖葉均含有大量的有機鈣。同樣地，新鮮而沒有消毒加熱的肉類、奶類、

蛋類也均含有大量的有機鈣，當這些食物經過加熱及加上製造時，有機鈣就變成無機鈣，無機鈣並不能建構健康強壯的骨架；加上酸性食物的大量攝取，酸化血液，為了中和酸性血液又排出大量的鹼性元素如：鈉、鉀，最後只好動用骨骼中的鈣，以維持身體的正常運作，因而增加鈣的流失。

血中和有酸性物質時，「造骨細胞」會停止生長，同時放出訊號，促使「破骨細胞」開始活動，分解骨頭融出鈣，以鹼性的鈣來中和血中的酸，可導致骨質流失。

鹽也要少吃，因為會中和骨骼內的鈣。

酒後駕使，可導致意外傷亡。研究顯示喝過量的酒精，包括超過兩杯啤酒或葡萄酒，體內消化後自行製造的酒精會直接攻擊摧毀骨細胞，毒殺「造骨細胞」，妨礙骨的生成；酗酒也會傷肝，會改變維他命 D 及鈣的代謝，而不利於骨質的維護。

過量咖啡因和酸性飲料也要留意。

下一週，我會談有關富於鈣的食物，維他命 D 和運動的必需性，以及其他維他命和礦物質所扮演的 式。



## 四旬期的回歸

四旬期開始了，在福音中，我們看到耶穌進入曠野。他不是獨自去的，而是由聖神「催他到曠野裏去。」(谷 1:12)

「他在曠野裏，四十天之久，受撒殫的試探，與野獸在一起，並有天使服侍他。」(谷 1:13)

他親自經歷考驗(受撒殫的試探)，與我們一樣，準備心情帶喜訊給世界。我們要注意，他不只有聖神帶引，他也與野獸在一起，也有從天上來的天使侍候。他在他的考驗中，也經驗與大地(沙漠和野獸)與天(聖神和天使)相處，心靈集中於鍛鍊、改變和希望的喜訊，救恩的喜訊，天國來了，是給大家的，請回歸於好吧：

耶穌來到加里肋亞，宣講天主的福音，說：「時期已滿，天主的國臨近了，你們悔改，信從福音罷！」(谷 1:14-15)