

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 健康

來源 中華日報 日期 99 07 09 版面 B三版

戳破迷思



香蕉含醣類、維生素和礦物質，有益患者均衡飲食、攝取營養。

←骨折患者的營養除了大量維生素C之外，蛋白質、鈣質和維生素D也應該攝取充足。結締組織的增生，蛋白質是主要的材料，而鈣質在骨化過程中能使骨架取韌充實。（記者曾芳蘭攝）

記者曾芳蘭／新竹報導

民間傳說骨折患者不宜吃香蕉，因為香蕉含有會影響筋骨的癒合，也有人認為香蕉是軟的，吃了會使骨頭變軟，新竹骨科名醫陳吳坤表示，為無稽之談，香蕉主要含醣類、維生素和礦物質，患者要有均衡的飲食，攝取充足的營養。

陳吳坤說，影響骨折癒合的因素很多。受損的骨頭需要足夠的血液提供營養，若營養不夠，則骨頭的癒合、骨連結的時間將會延長，加長了住院、臥床的天數。治療骨折不僅是回覆功能，並避免合併症的發生。而年齡會影響恢復，主要是組織再生能力較弱，又飲食較簡單、不均衡，以致缺乏復原所需營養素。

陳吳坤說，維生素C是形成膠原的主要物質，如關節間的軟骨就是膠原形成的，他說，缺乏維生

素C，就像蓋房子少了水泥，會使礦物質無效，骨骼也會變得軟弱易碎，缺乏彈性。

至於含維生素C的食物有：柑橘類水果、番石榴、草莓、木瓜及綠葉蔬菜等，但烹調後維生素C會被破壞，因此水果及生菜才是維生素C的主要來源。

骨折患者除了維生素C之外，蛋白質、鈣質和維生素D也應攝取充足。結締組織的增生，蛋白質是主要的材料，而鈣質在骨化過程中能使骨架取韌充實。平時我們吸收多餘的鈣會儲藏在大骨頭的兩端組織內，以備缺時應用，但若一段時間沒有適當攝取鈣質，就沒有儲備。

副甲狀腺素會刺激骨骼輸出鈣，以保持血中鈣濃度的正常，當鈣大量從骨骼抽到血液，骨質會變得疏鬆，不利骨骼的復原。

骨折忌吃香蕉？無稽之談！

