

長期補鈣要慎重選擇！

現代生活方式缺乏運動沒有充分的陽光照射，所以缺鈣已經成為一種常見的現代病。很多人不得不長期補鈣，但是如果選擇不當，就可能造成不可挽回的傷害。長期服用碳酸鈣的素里王太就碰到這樣的麻煩事情。碳酸鈣價格低廉，雖然鈣吸收率很低，但含鈣量高，所以表面上看是不錯的選擇。但是，王太最近覺得胃不舒服，經常有“燒心”的感覺，難受的睡不好覺。經過諮詢醫生，發現是長期服用碳酸鈣的結果，更讓王太難以接受的是，她竟然要終身依靠碳酸鈣。

原來，碳酸是一種弱酸，和鈣結合以後形成弱酸鹽。碳酸鈣進入胃以後，立刻分解釋放出鈣離子和弱酸根。弱酸根有非常強的獲取質子（酸基）的能力，所以和它的名字給人的感覺正好相反，弱酸根的鹼性很強，其鹼性甚至和一些洗滌劑相仿。因為弱酸根大量中和胃酸，人體為了保持胃部必需的酸度，就不得不大量分泌胃酸。如果是短期服用碳酸鈣，人體有足夠的能力調節胃酸的分泌。但是如果長期服用，就可能產生不可逆性的胃酸過多，這個時候，即使不服用碳酸鈣，胃酸也大量分泌。初期是胃部不適“燒心”，長期后果是胃內壁被侵蝕破壞形成胃潰瘍甚至導致癌癥。

解決胃酸過多的措施，首先是改服“中性”的鈣劑用於常規補鈣，以防止癥狀進一步惡化。同時，在胃部不適（Heartburn）發作的時候，服用碳酸鈣中和胃酸。藥店有標示為抗酸劑（Antacid）的碳酸鈣出售，通常為咀嚼片劑。因為胃酸過多的後期是不可逆的，所以需要終身服用抗酸劑。但是，以抗酸劑形式出售的碳酸鈣，都會標明不能連續服用超過兩個星期。所以作為消費者，應該不難理解長期服用碳酸鈣實際上是長期服用“抗酸劑”，是有可能因為人為地改變消化系統的酸鹼度而產生的對人體的傷害。特別需要指出的是，有些人發現服用碳酸鈣效果不好的時候，就加大碳酸鈣的劑量，這樣雖然可以提高鈣的吸收量，但是更加大量的未吸收的碳酸鈣，需要消化大量的胃酸，並且改變消化道的酸鹼度，其結果是得不償失。

市場上熱銷的寶力鈣是“中性”鈣劑。寶力鈣是根據獲得諾貝爾獎的螯合理論開發出來的最新一代分子螯合鈣。寶力鈣被螯合結構保護，不是以離子鈣形式被吸收，也不會釋放出弱酸根，所以寶力鈣的水溶液是不酸不鹼的中性（pH 值和純水一樣）。寶力鈣採取和傳統鈣劑完全不同的吸收途徑，鈣直接經過腸道管壁上豐富的氨基酸通道被人體吸收，將鈣吸收部位從傳統的十二指腸擴大到整個腸道，吸收率達到 95% 以上。寶力鈣不需要維生素 D 參與吸收，具有效果顯著，毒副作用低的特點。寶力鈣由加拿大寶力藥業有限公司出品，按照北美最高 GMP 標準生產，通過了加拿大衛生部的嚴格審查，是北美唯一獲得政府認證的新一代鈣劑（批准號 NPN80000413），產品的品質和安全性的得到充分的保障。