

骨質疏鬆是喝咖啡造成的嗎？

1995 年，Barger-Lux and Heany 研究追蹤近 200 位婦女，所得到的結論是：骨質疏鬆主要是鈣質吸收不足所致，並非外傳多喝咖啡造成的，只要平日注意多攝取含鈣食物(如牛奶、小魚、排骨...等)，就能保持骨質的健康。尤其是發育年齡的小孩與婦女，應特別留意吸收有鈣質的食物，切忌因為喝咖啡而減少了正常食物的進食而影響健康。