

骨質疏鬆症

骨質疏鬆高危險群

- ✓ 65歲以上的老人
- ✓ 停經後女性
- ✓ 不曬太陽、不運動
- ✓ 飲食缺乏鈣質

成人、中老年人每日鈣建議攝取量約 800 ~ 1000 毫克

骨質不流失的飲食方法

✚ 均衡營養攝取

飲食中含有足夠的維生素C、多種礦物質等，可防止骨質流失。

✚ 多補充鈣質食物

含鈣量高的食物包括豆類、豆類加工製品、金針、芥蘭菜、莧菜、魚貝類、小魚乾、海藻、蝦米、芝麻、黑木耳等食物。

✚ 攝取含維生素D食物

例如：沙丁魚，魚肝油等，可幫助身體更容易、有效地吸收鈣質。

✚ 低鹽低脂烹調方式

過高的鹽分和脂肪會影響體內鈣的吸收。

✚ 多喝牛奶及食用乳製品

牛奶不宜過度加熱，以免破壞其中的酵素，妨礙鈣的吸收。

✚ 適當食用醋

能促進人體對鈣的吸收。

✚ 補充鈣質補充食品

依醫師或營養師的指示選購鈣質補充食品。

