

## 骨質疏鬆飲食

### 何謂骨質疏鬆：

骨質疏鬆即是骨骼的質與量長時間流失，使得骨骼變得脆弱易受傷甚至彎曲、易折。

### 誰易有骨質疏鬆的問題：

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| 1. 年齡增長              | 6. 活動少者         |
| 2. 體重減輕              | 7. 抽煙、酗酒        |
| 3. 有家族史者             | 8. 鈣攝取不足        |
| 4. 長期服用類固醇、利尿劑       | 9. 飲食過量         |
| 5. 更年期、沒有生育(卵巢切除)的婦女 | 10. 缺乏維生素D      |
|                      | 11. 腎病、肝病、糖尿病病人 |

### 每日鈣建議攝取量：

成年人：600mg

男性青少年：800mg

哺乳或懷孕婦女：1100mg

女性青少年：700mg

### 如何預存骨本和減少骨鈣流失：

1. 多喝鮮奶。
2. 多吃豆類及豆製品。
3. 多吃小魚干、海藻類。
4. 煮大骨湯放醋或檸檬。
5. 減少壓力、多運動、曬太陽。
6. 多吃深綠色蔬菜。
7. 避免過量的茶、咖啡、煙。
8. 定期做骨質密度檢查。

