

吃出健康老骨頭

「骨質疏鬆症」已是大眾耳熟能詳的名詞，但是您了解自己的骨質狀況嗎？

人的骨質在兒童及青少年時是增長最快速的時期，20 至 35 歲時骨質儲存達人生的最高峰，之後會維持數年恆定後再緩慢地逐漸減少（每年約減少 0.5 %至 1 %）。骨質疏鬆症初期並無症狀，因此常被疏忽。疏鬆後的骨頭由於變薄、變脆弱，容易造成骨折；骨質疏鬆就像人體的海砂屋，外觀和一般的房屋一樣漂亮，但只要小小的震動，天花板就一塊一塊掉落下來，單從外表看不出結構的鬆散，但只要輕輕一碰就原形畢露了。如果您具有以下骨質疏鬆的危險因子，請您務必立即展開預防骨質疏鬆的行動。

- 1.50 歲以上或停經後女性
- 2.長期女性賀爾蒙不足
- 3.兩側卵巢已被切除或早發性更年期(45 歲前就已經停經者)
- 4.飲食中鈣質攝取不足(如:不喝牛奶)
- 5.飲食中維他命 D 攝取不足或少曬太陽者
- 6.運動或體能活動不足者
- 7.家族中有骨質疏鬆症病史者
- 8.骨架子比較小者
- 9.每天吸菸超過 10 支
- 10.長期飲用含咖啡因飲料者(每天喝咖啡超過 2 杯、每天喝茶超過 4 杯、每天喝汽水)
- 11.長期喝酒者
- 12.長期使用某些藥物者(服用制酸劑、抗癲癇藥或類固醇藥)
- 13.口味很重鹽分攝取過多者
- 14.愛吃高蛋白食物者(多魚多肉或海鮮)

骨質疏鬆症預防勝於治療

- 1.每天需攝取足夠鈣質

衛生署建議國人每日鈣質攝取量

年齡	每日鈣質需要量(毫克)
出生至一歲	200~500
一歲至六歲	500~600

平日於天然食物中所攝取到的鈣質

食物類別	份量	鈣質量
奶類	1 杯(240c.c.)	290
肉魚豆蛋類	4~5 份	約 100 毫克
飯(五穀根莖類)	3 碗	30 毫克
油脂類	1.5 湯匙	---
蔬菜類	1 碗半	約 80 毫克
水果類	2 份	約 50 毫克

七歲至十歲	800~1000
十一歲至十八歲	1200
成人	1000

2.中年婦女建議每日 3 杯脫脂奶

3.對乳製品適應不良者，可選擇如： 小魚乾、帶骨魚罐頭、豆腐、大豆、海帶、蝦子...等含鈣量較高的食物。

食物含鈣表 (每 100 克含鈣量)

鈣含量(單位:毫克)	食物
400	小魚、乾小魚、髮菜、黑芝麻、田螺、奶粉、紫菜、豆枝、蝦仁、蝦米
301-400	仔魚、海藻、九層塔、金針、黑糖、白芝麻
201-300	黑豆、黃豆、竹豆、豆皮、豆腐乳、豆鼓、蛤蜊、莧菜、高麗菜乾、木耳、鮑魚
101-200	加鈣米、糯米、杏仁、皇帝豆、花豆、芥藍、毛豆、豆乾、臭豆腐、蛋黃、 鮮奶、鹹河蟹、鮑魚、香菇、海螃蟹、蛤仔

4.菸、酒或碳酸飲料會阻礙鈣質吸收，應儘量避免。

5.從事運動：運動時骨骼承受的壓力，會增加骨細胞的建造功能，增強骨骼密度，並減緩骨質的流失。例如：有氧運動、土風舞、打球、游泳、步行、慢跑、騎單車...等。

6.適度的日曬以利維生素 D 生成，對於鈣質的吸收及骨骼的修補均具有增強效果。

7.遵循醫生指示適度補充鈣片。