

骨折癒後調養飲食

骨骼的成分可分為有機質與無機質。有機質部分包括了骨基質和細胞，骨基質中有95%是膠原蛋白，另5%的非膠原蛋白對骨骼的礦物質化很重要。無機質中主要有磷酸鈣，其次是碳酸鈣和氟化鈣，約占骨總重量的60%至70%。

骨折癒合過程

			
階段	血腫期	骨痂形成期	塑型期
時期	24小時內	1-2週後	2-3個月
特性	骨折處充滿血塊且腫大	骨頭開始癒合，但尚未鈣化，無法承受外力	骨頭癒合處增強塑型
飲食重點	補充膠原蛋白	補充大量鈣質並搭配膠原蛋白	均衡飲食

維生素C有利於膠原蛋白形成、維生素D可增加鈣質吸收率，OMEGA-3有助於減少骨折周圍炎症及腫脹，建議可同時補充魚油、維生素C和D，促進骨頭癒合。



衛教單張下載處



臺北市立關渡醫院

張貼期限：經常
資料來源：衛福部
製作單位：行政中心營養組

骨折癒後調養飲食

骨折時，為促進骨頭癒合，可補充下列營養素：

膠原蛋白

優質蛋白質可提供生成膠原蛋白的材料，例如：黃豆製品、奶製品、低脂肉類，利於重建骨頭內部架構。

鈣質

奶製品、小方豆干、小魚乾、黑芝麻等含豐富的鈣質，成人每日建議攝取量為1000毫克。

維生素C

芭樂、櫻桃、奇異果、木瓜等新鮮水果可協助生成膠原蛋白，建議每天攝取兩碗八分滿的小飯碗。

維生素D

陽光、菇菌類、鮭魚、蛋黃富含維生素D，可增加鈣質吸收率，若改用補充劑，建議量為每天500IU。

OMGA-3

具有很強的抗炎性能力，有助於減少骨折周圍炎症及腫脹，來源包括魚類、黃豆、核桃、亞麻籽或OMEGA-3脂肪酸補充劑，建議量為每天2000-3000毫克。

推薦食譜

黑芝麻牛奶

食材：黑芝麻粉10公克、牛奶250毫升

熱量218卡、蛋白質9克、鈣質含量395毫克

吻仔魚炒豆干

食材：小方豆干4塊切丁、吻仔魚40克

熱量238卡、蛋白質30克、鈣質含量948毫克



如有疑問，請掛營養諮詢門診



臺北市立關渡醫院

張貼期限：經常
資料來源：衛福部
製作單位：行政中心營養組