

骨質疏鬆飲食知多少

不論男女，在正常老化情況下骨質會隨著年紀增長慢慢減少，女性在停經後因荷爾蒙減少流失情況會更加嚴重，當骨質快速地流失的情況下，就會使得原本緻密的骨頭產生許多孔隙，呈現中空疏鬆的現象，就稱為「骨質疏鬆症」，當有骨質疏鬆的情形產生時容易因為跌倒而產生骨折的情況出現。

人到底需要攝取多少鈣質才足夠呢？從哪些飲食中可以攝取到鈣呢？以下資訊提供您了解—

國人鈣質飲食建議量

年齡層	鈣質建議攝取量 (mg/dl)
7~9 歲	800
10~12 歲	1000
13~15 歲	1200
16~18 歲	1200
懷孕期	1000
哺乳期	1000

含鈣量高的食物

食物類別	食物名稱
乳製品	奶類、乳酪、優酪、優酪乳
綠色蔬菜	甘藍菜、綠花椰、芥藍菜、莧菜、小白菜、綠豆芽、九層塔
豆製品	豆腐、五香豆干、小三角油腐、凍豆腐、豆干絲
海鮮類	吻仔魚、小魚乾、蝦米
其他	髮菜、海藻類、黑芝麻、海帶、昆布

如何增加鈣的保存

除了攝取含鈣量高的食物之外，也可從以下方法增加鈣的保存—

- 1.多攝取富含鈣和維生素 D 的食物：每天至少攝取 1~2 份低 (脫) 脂乳製品，並搭配高鈣食物再加上豆製品的食物
- 2.每天曬 10~15 分鐘太陽，可促進維生素 D 的合成以促進腸道對鈣的吸收(肝腎功能正常者)。

- 3.每天適度的運動，遵守 333 的運動原則，即每週至少運動 3 次，每次至少 30 分鐘、心跳達 130 下。
- 4.增加富含鈣質食物攝取，如：牛奶、小魚乾、深色蔬菜或藻類...等。
- 5.熬大骨湯時可在食物中加醋，因酸性環境有利於鈣質釋出，以增加鈣的吸收，但此增加的鈣量亦有限。