

預防三高 注意二低

高血壓

高血糖

高血脂

低骨質密度

低肌肉量

因為沒有足夠肌力
容易骨疏合併肌少症

原發性 骨質疏鬆

停經後婦女

老年性

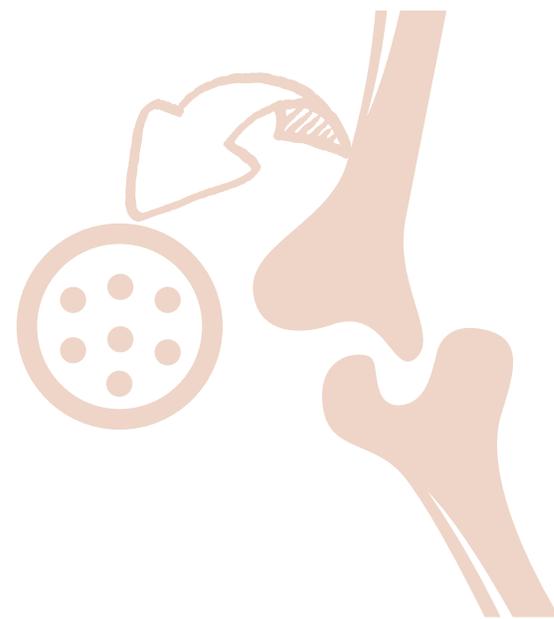
續發性 骨質疏鬆

長期臥床

甲狀腺亢進

生活習慣不佳

長期服用類固醇



儲存骨本 樂活人生

資料來源：衛服部

製作單位：行政中心營養組

骨質疏鬆 危險因子

不可控

年齡、性別
遺傳、種族

可控

肥胖、抽菸
喝酒、咖啡
缺乏運動

生活型態

預防跌倒



戒菸

戒酒



多攝取

高鈣食物



牛奶



蝦米



黑芝麻