

您的骨頭鬆了嗎？

什麼是骨質疏鬆症？

健康骨頭

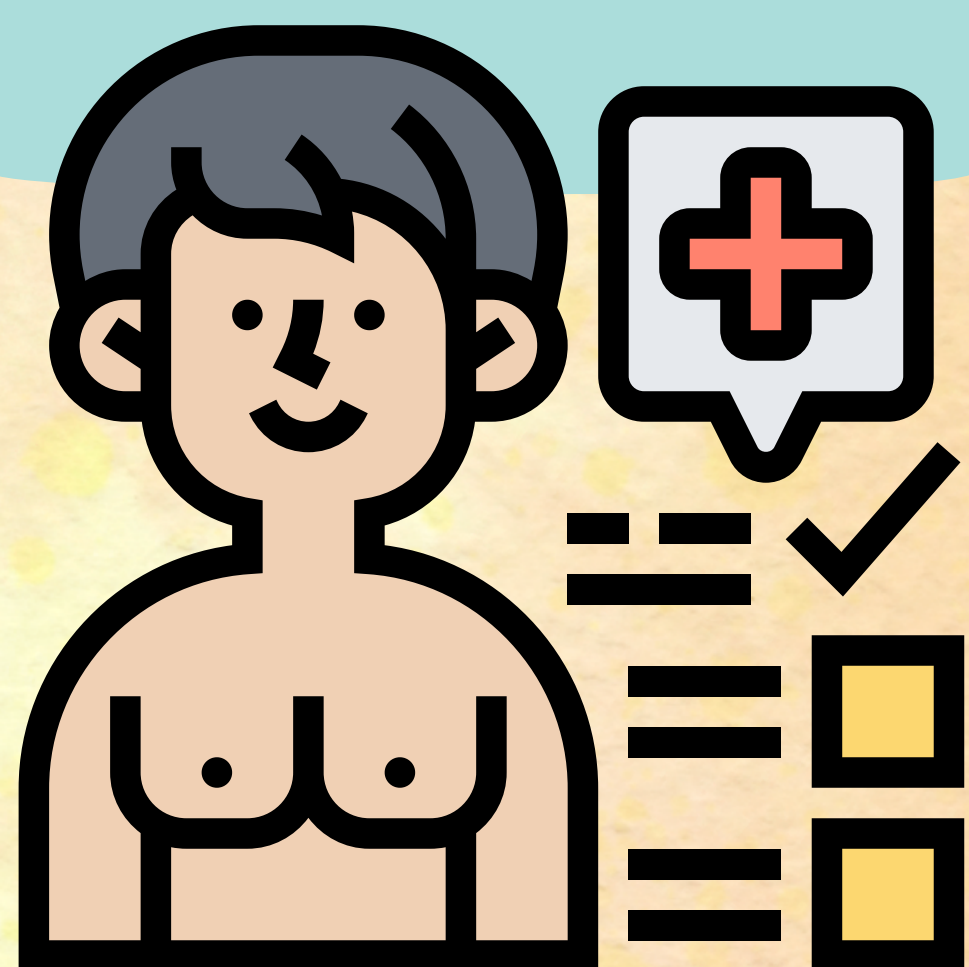


骨質疏鬆

高風險族群

生理因素

發炎性腸道疾病
服用類固醇藥物
女性停經



生活型態

過度減肥
缺乏運動
吸菸



飲食因素

鈣質攝取不足
碳酸飲料過多
喝太多咖啡
飲酒過量



您的骨頭鬆了嗎？

如何預防



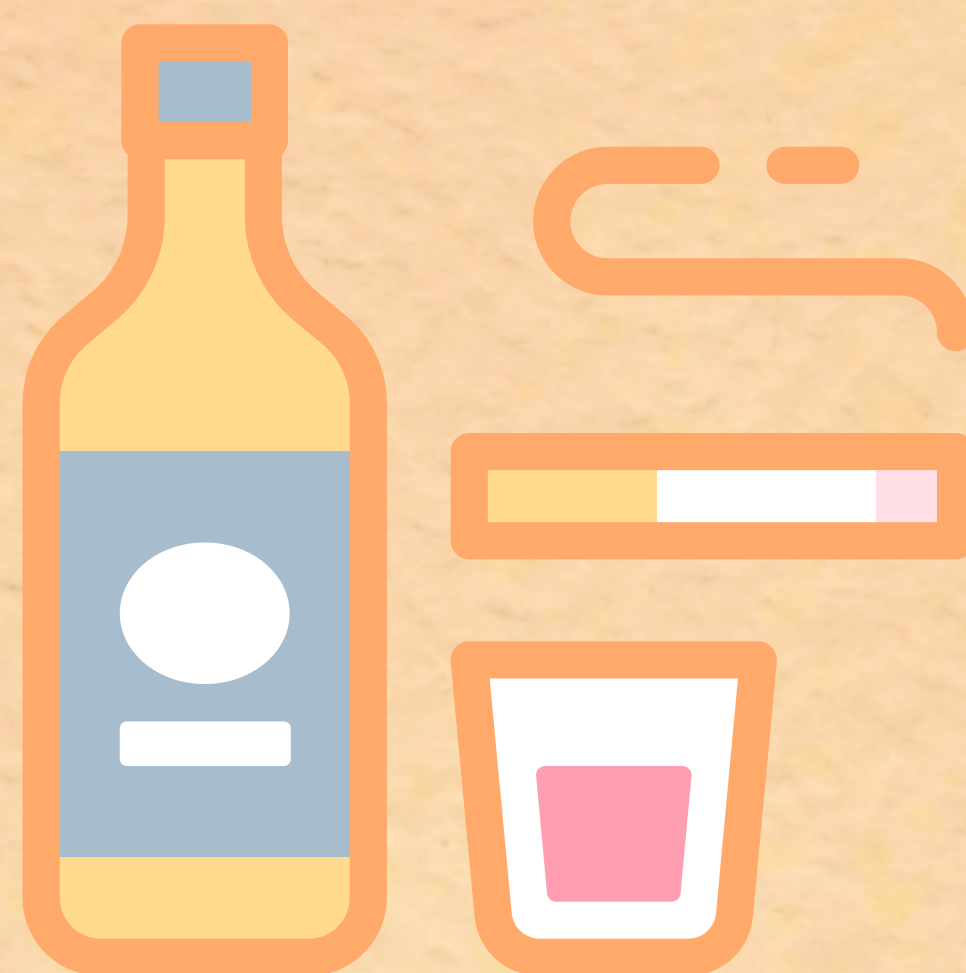
補充足夠的鈣質



補充足夠的維生素D



充足的運動



遠離菸酒

每日要補充多少的鈣和維生素D？

鈣片要如何挑選？

葡萄糖胺可以補鈣嗎？

吃大骨可以補骨嗎？

想了解更多資訊，
歡迎掃QR code，
加入營養組官方
line群組



台北市立關渡醫院

張貼期限：經常
資料來源：美國疾管署
製作單位：行政中心營養組