

骨質疏鬆飲食原則

一、攝取足夠鈣質食物：

1. 動物性來源：

- (1) 牛奶及乳製品，如鮮奶、保久乳、原味或無糖優酪乳、乳酪、優格。
- (2) 喝牛奶會拉肚子者，可先從少量牛奶(30-50 毫升)，再慢慢加量則可改善拉肚子情形，或選用無乳糖牛奶、優酪乳、優格。
- (3) 多選用可連骨頭或軟骨一併吃下的食物，如小魚乾、蝦米、吻仔魚。

2. 植物性來源：

豆製品如板豆腐、豆干等、深綠色蔬菜、黑芝麻、海帶、紫菜、加鈣的穀類食物等含鈣量高。

二、適度照射陽光：

- 1.上午 10 點到下午 3 點日曬 15 分鐘，使身體增加維生素 D 合成，可加強腸胃對鈣的吸收。
- 2.攝取富含維生素 D 的食物：牛奶、蛋、鯖魚、鮭魚、菇類、木耳、豆漿、燕麥、苜蓿芽。

三、減少鈣質流失：

- 1.肉類、加工品及碳酸飲料含大量的磷，過量攝取會降低鈣吸收及促進尿液中的鈣排泄，使骨質流失。
- 2.因酒精會影響鈣吸收，避免酗酒、抽煙、咖啡及茶。
- 3.過量鹽分攝取會促進尿液中的鈣排出，以及促進蝕骨作用釋出骨中鈣質。

四、攝取足量含錳、銅、鋅的食物，可促進骨骼生長：

- 1.錳：堅果類、豆類、全穀類及綠葉蔬菜。
- 2.銅：堅果類、全穀類、豆類、內臟、瘦肉、蛋及海產類。
- 3.鋅：海鮮、肝臟、胚芽、蛋黃。

五、規律適度的運動：

- 1.可增強肌肉力量、增加骨質密度、改善平衡功能，以減少跌倒和骨折。
- 2.開始運動前，建議經臨床醫師作適當評估。

六、服用鈣片：

應與醫師討論再選用適當之鈣片補充。