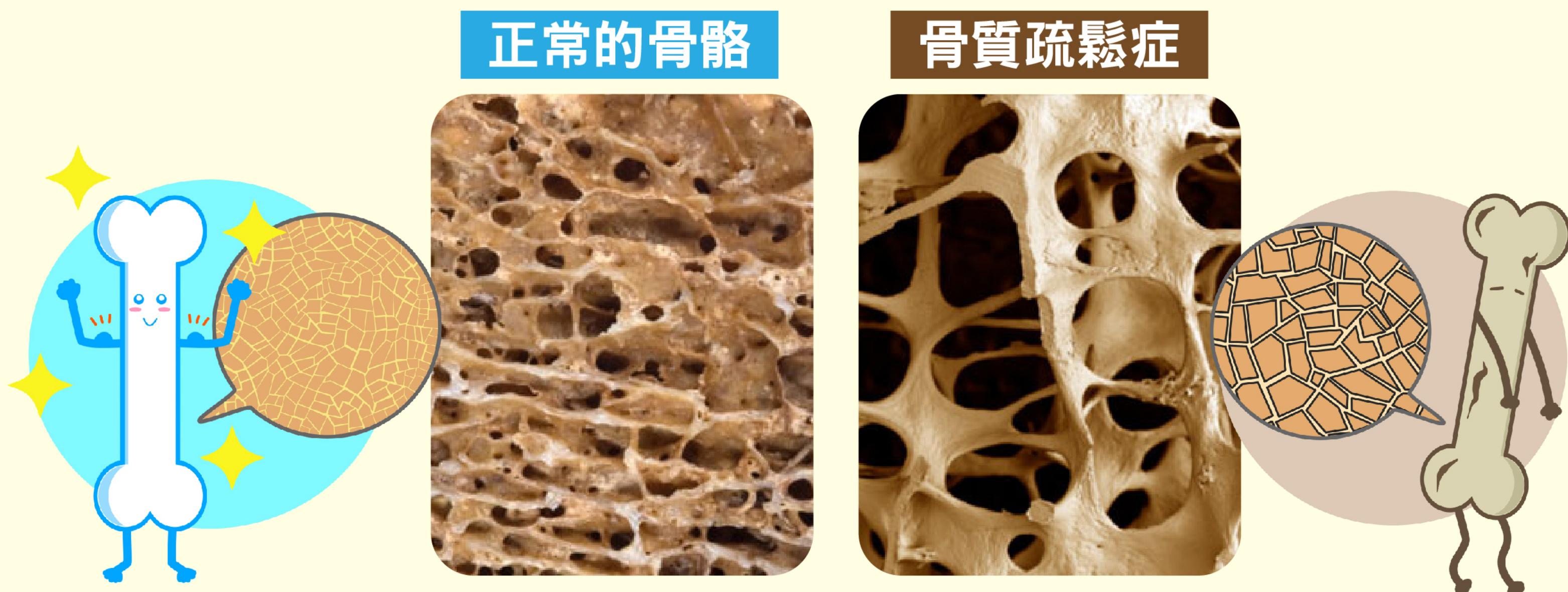


如何預防骨質疏鬆



甚麼是骨質疏鬆

骨質疏鬆症是一種鈣質由骨骼往血液移動的礦物質流失現象，導致骨骼內孔隙增大；而已經疏鬆的骨頭，不再有能力承受日常生活中身體的負荷，久之則容易有骨折發生。目前最準確的骨鬆檢測方法為「雙能量X光吸收儀」，能有效預測骨折機率，建議65歲以上的婦女或70歲以上男性接受檢查。



保骨5撇步－請你跟我這樣做

每日選擇 1 2 3 高鈣飲食好簡單 建議成人每日攝取1200單位

食物鈣含量	常見食物鈣含量概況表
100-200毫克 (選擇三項)	兩匙黑芝麻；傳統豆腐四小格；三匙麥片 八分滿碗芥藍菜、白莧菜、地瓜葉、紅鳳菜、青江菜、小白菜、油菜、綠豆芽、濕海帶
201-300毫克 (選擇二項)	三匙奶粉；一杯鮮奶、優酪乳；兩匙乳酪；兩匙小魚乾；八分滿碗紅莧菜、山芹菜
300毫克以上 (選擇一項)	兩塊小豆干；兩匙櫻花蝦；五片扁魚干；三匙高鈣奶粉

維生素D要足夠 每日建議攝取800-1000IU維生素D

食物維生素D含量		
高油脂魚類 掌心大小 鮭魚(養殖) 鮪魚 鯖魚 100～250 IU	菇類 八分滿碗 磨菇 香菇 76～100 IU	 蛋黃1顆 20 IU

含維生素D之天然食物不多，若無法由食物取得足夠量，則建議選用補充劑

每天陽光10分鐘 充足陽光可使皮膚合成維生素D

負重運動不可少 快走或慢跑都很好，坐坐蹲蹲腿力好。

預防跌倒很重要 多多運動肌力好，復健運動不可少
(歡迎加入中榮復健運動班一起做運動)

