

## 均衡營養 打造健康好骨質

人的一生中，骨組織在不斷地更新，一方面破骨細胞吞噬老的骨組織，另一方面成骨細胞不斷產生新的骨組織來補充。當骨形成和骨吸收的動態平衡被破壞，流失的骨組織數量大於新形成的骨組織時，就會發生骨質疏鬆症。

### <認識骨質疏鬆症>

骨質疏鬆是一種系統性骨質流失的現象，導致骨礦物密度降低，造成骨骼的微細結構遭到破壞而增加發生骨折的危險性，是老年人常見的疾病之一。骨質疏鬆的發生與年輕時骨量累積、中老年骨質流失的速率有關。

然而，得了骨質疏鬆就像得了近視眼無法回復，以目前的醫學，骨質疏鬆只能預防，並沒有更有效的治療方式，因此「最好的治療就是預防繼續流失」。

### <骨密度的維持方法>

維持骨密度可由三方面著手：

一、飲食：一方面應增加鈣質攝取、另一方面也應減少鈣質流失。

建議每天攝取鈣質 800-1000 毫克，盡量以新鮮食物攝取方式達到，若使用補充劑也建議不超過衛生署上限量 2500 毫克。例如每天兩杯牛奶，加上 1-2 份深綠色蔬菜，並搭配小魚乾或素食中的豆干、傳統豆腐等，即可輕鬆達到目標。(高鈣食物可參考表一)

減少鈣質流失也同樣重要，調整一些生活習慣可讓鈣質吸收更有效：

- (1) 適量的磷及蛋白質有助於鈣質的吸收代謝及幫助骨骼強化，但過量會造成鈣質吸收不良並增加鈣質流失。因此，加工食品、碳酸飲料這些高磷食物應減少食用頻率，而植物性蛋白質雖然含有磷，但人體吸收率低，建議可常用在餐點中代替動物性蛋白質攝取。
- (2) 咖啡、濃茶、菸、酒及高鹽食物也會增加鈣質的流失，因此喝酒抽菸、大魚大肉等生活習慣都建議要逐漸調整喔。

此外，骨骼的生長也需要維生素 C、D、K，以及礦物質中的鈣、磷、鉀、鎂、銅、鋅、錳等，這些食物在我們日常生活中的蔬菜、水果、豆魚蛋肉類及堅果油脂類等食物都可以取得，因此，維持飲食的均衡也是同樣的重要。

二、運動：選擇負重運動。

長期臥床的病人，即使飲食中攝取容易吸收的高鈣食物，骨質仍很容易流失，不小心就會發生骨折；太空人也會出現這種情形，可見得重力對骨質維持的重要性。此外，培養規律運動習慣，使肌肉有力量，身體協調平衡較好，比較不會摔跤，進而減少骨折風險。

年長者的運動建議：走路、跳舞、跑步、上下樓梯、太極及遠足等。其中，健走比游泳、腳踏車好，因為游泳與騎腳踏車對骨頭的壓力強度不夠。若您長期缺乏運動，建議先諮詢專業醫護人員意見，選擇適合自己的運動。

### 三、曬太陽

建議每天日照 15 分鐘，多到戶外曬曬太陽，讓維生素 D 來幫助鈣質的吸收。若想要額外補充維生素 D，也建議不超過衛生署上限量 50 微克。

想要維持骨質健康，建議飲食、運動、日曬三方面齊進行，才能更有效率地達到健康的生活喔。

高鈣食物（表一）

350 毫克鈣		150 毫克鈣		50 毫克鈣	
高鈣奶粉	3 湯匙	高鈣調味乳	240cc	調味乳	240cc
小魚乾	20 公克	五香豆干	1 塊	養樂多	200cc
旗魚丸	2 顆(45 克)	養生麥粉	3 湯匙	臭豆腐	1 塊
小方豆乾	2 塊(50 克)	高鈣吐司	1 片(60 克)	干絲	1/3 碗(25 克)
		黑芝麻	1 湯匙(12 克)	芥菜、芹菜、	生重 100 克
		芥藍菜、莧菜	生重 100 克	海帶、高麗菜	
250 毫克鈣		100 毫克鈣			
全/低脂奶粉	4 湯匙	優酪乳	200cc		
全/低脂鮮奶	240CC	起司	1 片		
蝦皮	20 克	傳統(板)豆腐	1 塊		
		蝦米	10 公克		
		川七、油菜、	生重 100 克		
		紅鳳菜、小白			
		菜、黃秋葵			