

## 骨質疏鬆症飲食

### 一、均衡攝取六大類食物：

全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、奶類、油脂類

### 二、選擇高鈣的食物，補充足夠的鈣質：鈣質的來源分成動物性及植物性兩種。

(一)動物性食物：牛奶、優酪乳、優格、起司、小魚乾，帶骨的魚罐頭、乾蝦米等。

(二)植物性食物：豆腐、豆干、黑芝麻(適量)、紫菜、芥藍菜、莧菜、金針等蔬菜類。

### 三、適度照射陽光，紫外線會活化身體內的維生素D來幫助鈣質的吸收。每日曬太陽約15分鐘即可。

### 四、規律的運動可鍛鍊肌肉力量、增強骨質的密度，最好選擇抗壓負重性的項目，例如跑步、快走、走路、跳舞、騎腳踏車等。且建議每次運動的時間至少要持續30分鐘才有較佳的效果。

### 五、黃豆富含鈣質與異黃酮素(Isoflavone)，此物質的結構類似女性荷爾蒙，更年期後的婦女若適量的攝取，可預防骨鈣的流失。

### 六、避免鈣質流失：少喝濃茶、咖啡及碳酸飲料。飲用茶或咖啡時可加入低脂奶代替奶精，以增加鈣質的攝取。避免抽煙。

### 七、常見含鈣食物分類表

※每100克食物含鈣量

	0~100 毫克鈣	100~200 毫克鈣	200~500 毫克鈣	500 毫克鈣以上
奶類		鮮奶、羊奶		奶粉
蛋類	鵝蛋、鵪鶉蛋、雞蛋、鴨蛋、鹹鴨蛋、皮蛋	蛋黃		
豆製品及豆類	碗豆、味噌、紅豆、綠豆、豆腐、蠶豆	黃豆干、五香豆干、油豆腐、臭豆腐	黃豆、豆腐乳、豆鼓、竹豆、黑豆、豆皮	豆枝
海產類	海蜆皮、牡蠣、金梭魚、龍蝦、白帶魚、海鰻、蝦、紅繪、魚翅(乾)、河鰻、河螃蟹	海螃蟹(鱈子)、海鱧(四破魚)、鮑魚、馬頭魚、蛤仔、鹹河蟹、牡蠣干(蚵干)、魚肉鬆、竹輪、小卷、甜不辣	蜆仔、鹹海蟹、吻仔魚	金勾蝦(乾)、條仔魚、田蠣、蝦米(乾)、條仔魚乾、魚脯
肉類	豬肉鬆	豬小排		
全穀雜糧類	菱角、燕麥、營養麵粉、樹薯粉、糯米粉	營養米、米糠		
蔬菜類	碗豆莢(荷蘭豆)、毛豆、茼蒿菜、韭菜、蔥、高麗菜心、苜蓿、菠菜、蒜、榨菜、水甕菜、蔞瓜、空心菜	香菜、油菜、蘿蔔乾、鹽酸菜、塌棵菜、雪裡紅、香菇(乾)、捲心芥菜、蕃薯葉	木耳、枸杞、芥藍菜、高麗菜干、莧菜、九層塔、金針(乾)	鹹菜干、頭髮菜、紫菜(乾)
水果類	鹹橄欖、檸檬、楊桃餡、葡萄干、黑棗、紅棗、橄欖餡、木瓜糖	橄欖		
堅果類	栗子、瓜子、花生米	杏仁、蓮子(乾)、花豆、脫脂花生粉		
飲料類	綠茶	花茶(包種茶)、紅茶		
其他	醬油		鹽、酵母粉、黑糖、白芝麻	