

## 骨質疏鬆的預防保健

1. 鈣：每日鈣質建議攝取量：至少 1000 毫克

食物種類	五穀 根莖類	堅果 種子類	蔬菜類	水果類	魚 / 肉 / 豆類	乳品類	蛋
飲食攝取 份量代換	1碗	適量 (5~10克)	1碟 (100克)	1分 (拳頭大)	1份 (魚/肉30~35克； 豆類40~80克)	1杯 (240 c.c.)	1顆
含鈣量 (毫克)	~40	~150	80~180	25~50	110~275	~260	25
含鈣較豐 富的品項	五穀米 糙米 糯米	芝麻、杏仁	菠菜、 芥藍菜等 深色蔬菜	柳橙、草莓	豆類製品 如豆腐、 豆干等	全脂乳 乳酪	-



2. 維生素D：每日維生素D建議攝取量：800-1000 國際單位 (IU)。另外曬太陽是最簡單得到維生素D的方式，故有「陽光維生素」之稱：

獲得維生素D的最好方式是在早上10點以前或下午2點以後，每天至少曝曬15分鐘的陽光<sup>1</sup>

3. 蛋白質：骨質疏鬆症患者往往也會有肌肉減少的現象。必須補充蛋白質以維持肌肉量，以降低因肌肉無力造成跌倒的情況。

4. 運動：適當且規律性的運動也是重要的一環，中老年人應從事中低強度的衝擊性承重運動，像是健走、慢跑、爬樓梯。

5. 預防跌倒：

- 浴室馬桶與浴缸周邊加裝扶手與防滑墊，沐浴時應採坐姿。
- 家中走道淨空，不堆疊雜物，電線應牆壁。