骨質疏鬆的飲食建議

＊何謂骨質疏鬆?

骨質疏鬆的原文『Osteoporosis』意指佈滿孔隙的骨骼。

人體大約從 35 歲開始，骨質含量會漸漸減少，然而生活習慣，會加速或是減緩骨質減少的速度。

骨質流失是無聲無息的,通常得透過骨密度檢查,來察知個人的骨密度是否足夠。根據統計 30 歲以上的女性骨折發生率是同年齡男性的 10 倍。

＊選擇含鈣食物以及適度的運動，是預防骨質疏鬆唯一途徑。

＊衛生署建議 25 歲以上的成年人一天需攝取 600mg 鈣質

＊主要鈣質來源食物

例如:髮菜、黑芝麻、小魚乾、蝦米、小魚、奶類、豆類製品(黑豆、黃豆、豆皮)蛤蜊、莧菜、高麗菜乾、木耳等等。除了鈣質以外，膠質的食物也需要同時攝取，例如 豬腳、雞腳、豬皮等…

另外，醫師也建議一天補充一次相關的營養補充品，可以避免攝取食物上面的麻煩與不方便，現在人忙碌，不見得每天都可以自行料理營養均衡的飲食，建議年過 35 歲，發現自己需要額外補充營養者，皆可透過特定族群的營養補充品達到特定年齡的營養補充需求，中高齡者更是需要。