

預防骨質疏鬆 營養篇

均衡飲食行第一

要有健康的骨骼，每天應遵從健康飲食金字塔的原則來進食，以五穀類為主，配以適量的蔬菜、水果、奶類、肉類及豆類，從而攝取均衡的營養。每種食物有特別的功用和特點，因此飲食要注意多元化，亦應多進食不同種類的蔬果，從而吸收各類維他命及礦物質。



足夠鈣質強骨質

每天攝取足夠的鈣質食物是預防及治療骨質疏鬆的重要一環。人體內的鈣質每天都會不停地的流失，因此應不斷地從飲食中補充鈣質。一般成年人，每天所需約1000毫克鈣質，奶類、豆品、深綠色蔬菜等，均含豐富鈣質。下列表格列出不同食物的鈣質含量，可作參考。

極高鈣量食物(約300毫克)

- 全脂/低脂/脫脂鮮奶(1杯)
- 酸乳酪(1杯)
- 全脂/低脂/脫脂奶粉(4湯匙)
- 加鈣豆漿(1杯)
- 豆腐(1磚)
- 芥蘭(4兩生)



高鈣量食物(約200毫克)

- 菜心/小白菜(4兩生)
- 花奶(4湯匙)
- 白飯魚(2兩)
- 芝麻糊(1碗)
- 芝士(1片)
- 罐裝沙甸魚/豆豉鯪魚(1條)★



中鈣量食物(約100毫克)

- 豆腐泡(4-5件)
- 茄汁豆(1碗)
- 西蘭花(1碗熟)
- 黑/白芝麻(1湯匙)
- 雪糕/乳果雪糕(1殼/半杯)
- 木瓜-中(半個/300克)
- 軟雪糕(1甜筒)
- 橙(2個)



★ 罐頭食物鹽份較高，不宜經常食用。

適量進食蛋白質

進食蛋白質要適量，過多會增加鈣質流失的風險，但太少亦可能引致營養不良。一般成年人，每天宜進食4-7兩肉類(包括魚類及海鮮)。如有其他長期病患，蛋白質需要可能不同，請諮詢醫生或營養師。

一兩肉是多少呢？

一兩肉

= 約一隻麻雀牌大小

= 一隻雞蛋

= 1/3磚豆腐

= 半碗熟豆



高鹽食物損骨質

過量鹽份會增加體內水份流失，從而增加鈣質從小便中流失的機會。以下食物鹽份較高，不宜多吃。

- 罐頭食品
- 雞精
- 即食食品
- 味精
- 鹹魚
- 薯片
- 臘味
- 鹹蛋
- 蠔油
- 鹵水食品
- 鼓油
- 醃製菜/肉

★ 健骨小貼士

要最佳及最完善地預防及治療骨質疏鬆，除了要進食高鈣食物及均衡飲食之外，必需配合多做運動及適當的藥物治療！