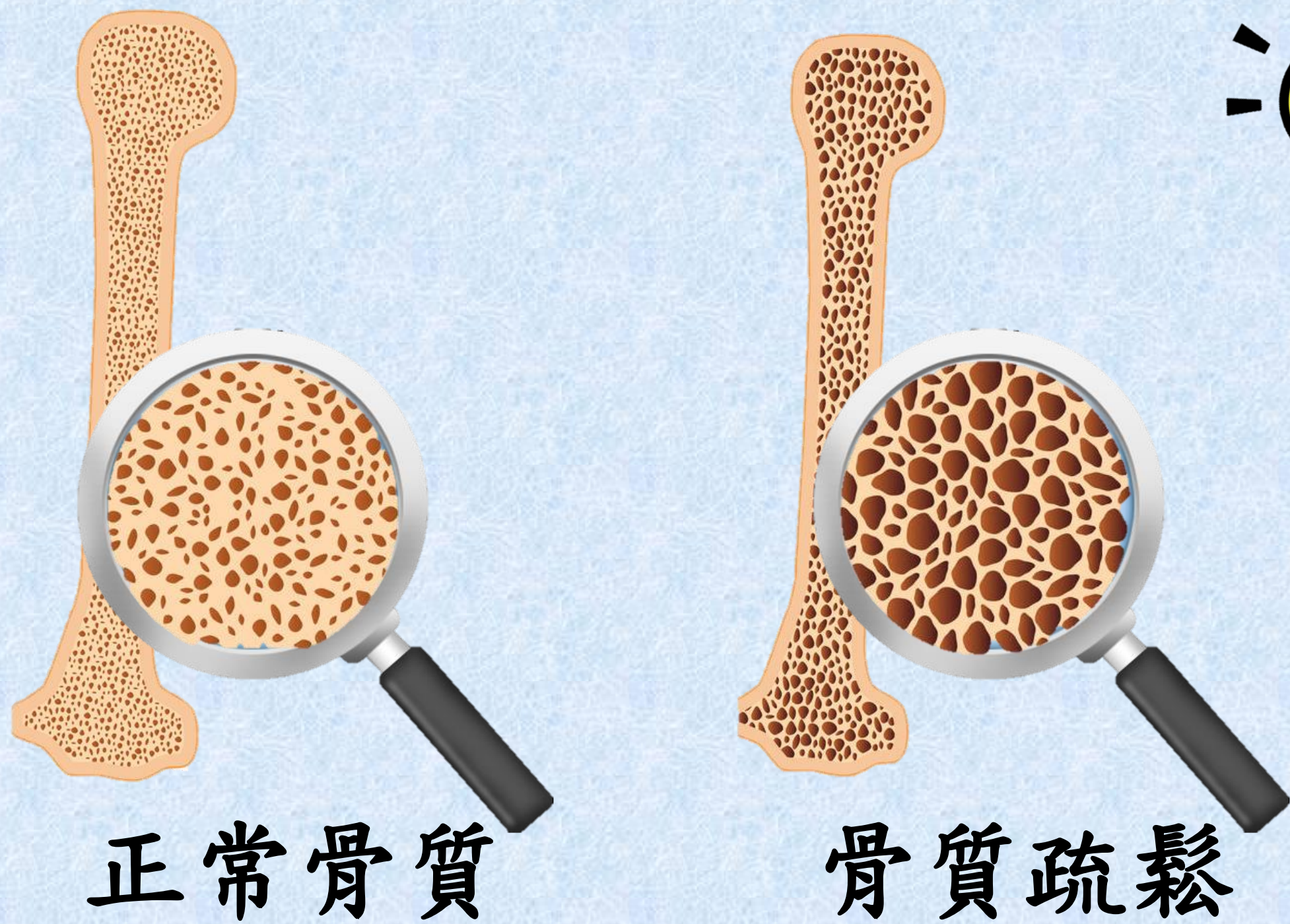


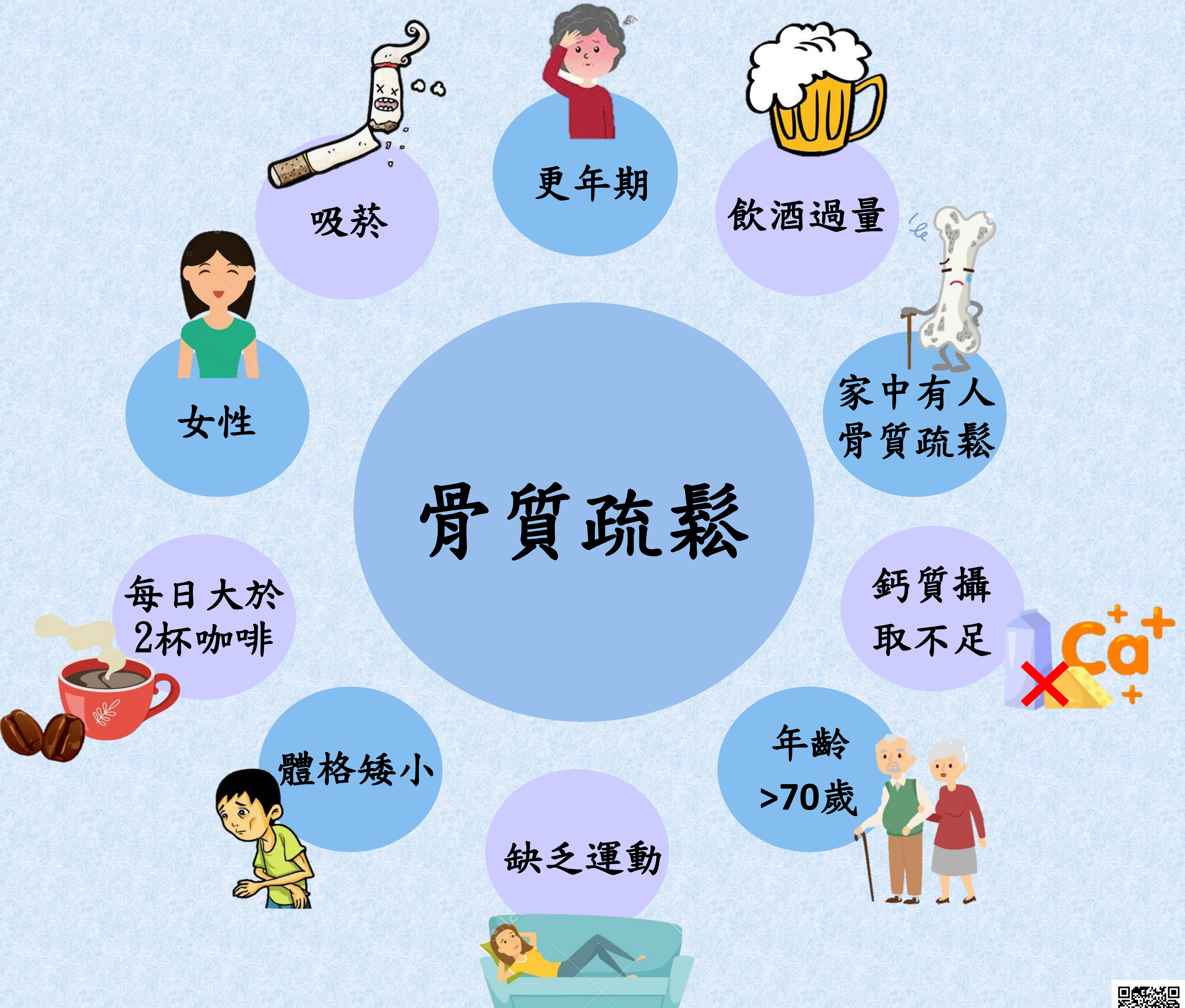
# 何謂骨質疏鬆症？



「骨質疏鬆症」是指骨頭裡的鈣質逐漸流失，使骨頭內部變得單薄，形成許多空隙，無法承受較大的外力，因此容易發生骨折。



## 骨質疏鬆的成因





# 如何預防骨質疏鬆呢？

## 1. 均衡飲食



## 2. 戒菸、適量飲酒



- **戒菸**  
抽菸會減少腸道對鈣的吸收，建議戒菸。
- **適量飲酒**  
酒精建議飲用量為  
男性2當量/天  
女性1當量/天

 =  = 1當量酒精  
 120cc紅酒 360ml啤酒

## 3. 適量攝取咖啡因

- 咖啡因會增加尿中鈣的流失。
- 建議攝取 $\leq 300\text{mg}/\text{天}$

  
 1杯180cc  
 現煮咖啡95mg

  
 1個紅茶茶包45mg

  
 1罐可樂40mg

  
 1杯180cc熱巧克力19mg





## 4. 增加鈣質攝取

- 18歲以上成人建議每日鈣攝取量為1000mg

- 牛奶275mg/杯
- 起司160mg/片
- 優酪乳216mg/杯

- 每100克鈣含量
- 黑芝麻1757mg



黑芝麻



牛奶&乳製品

- 每100克鈣含量
- 五香豆干273mg
- 黑豆干335mg



豆製品

什麼食物含鈣量高呢？

- 每100克鈣含量
- 小魚乾2213mg
- 文蛤106mg



小魚乾、蝦、蛤

- 每100克鈣含量
- 紅鳳菜122mg
- 莧菜218mg



深綠色蔬菜

## 5. 多曬太陽



- 陽光可以活化體內的維生素D，增加身體裡鈣的吸收。
- 在早上10點前或下午3~4點，於☀️下照射15分鐘，每週2~3次。

## 6. 要多運動



- 負重運動能讓骨骼變強壯，骨密度增加。如爬山、跑步、健走、太極拳等。
- 每次20-40分鐘、每週3-5次是最好的選擇！

