

3大招教你預防骨鬆這樣吃

文/糖尿病照護中心 賈婷文 營養師

55歲已停經的陳太太，時常抱怨著背痛，以為是太勞累，沒想到在骨質檢測出T值-2.5，讓她非常驚訝，平時不以為意的症狀，原來是骨質疏鬆症找上門！骨質疏鬆已經成為第二大流行病，骨質密度在年過30歲後，隨著時間一點一滴流失，不論是飲食營養不均衡、停經或老化等皆可能造成骨質疏鬆症的原因，想要擁有好骨力，營養師提出預防骨鬆飲食3大招，就從生活開始做起：

存骨本，這樣補鈣最有效：

搭配維生素C，平均於各餐攝取

鈣是構成骨骼的最主要成分，足夠的鈣質能降低骨折發生機率。根據102-105年國民營養調查，鈣是國人攝取狀況最不足的礦物質，且攝取量皆不到建議量的50%，甚至65歲以上的長者每天攝取的鈣質平均才500毫克。國健署建議成年人鈣質每天1000毫克，高鈣的食物中以乳製品最便利取得，一杯牛奶（240 c.c）就有240毫克的鈣質，早晚一杯奶就能滿足一天將近50%的鈣需求，若有乳糖不耐的狀況，可改選用優酪乳、起司等發酵乳，而深綠色蔬菜、小魚干、海帶、堅果等也是補鈣食物的好選擇；另外，鈣片也是許多人在鈣質補充的一個方式，但須注意過量補充對身體無益，反增加鈣結石或心血管疾病的風險。營養師也提醒，吃得好也

要補的巧，使鈣質穩定吸收最好方式是平均分配於三餐中，另外搭配促進鈣質吸收的維生素C食物，如橘子、芭樂、奇異果等，讓身體吸收鈣能達到最佳化，保持好骨質。

適當日曬加食補，陽光維生素防骨鬆：

每天日曬15分，中午的陽光最好

維生素D不僅能促進鈣質吸收及協調鈣磷平衡，以維護骨骼功能，同時也是肌肉生成的重要維生素之一，在肌少症的預防上也扮演重要的角色。隨著年齡增長，消化吸收能力減弱或飲食偏差，加上現代人喜愛在健身房運動，怕曬黑，減少了許多日曬的機會，也因此有7成國人有維生素D攝取不足的問題。中華民國骨質疏鬆症學會建議每日補充800 IU(國際單位)維生素D。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，每天只要15分鐘的日曬，以正中午的陽光合成維生素D效果最佳，若擔心正午陽光過度熱情，可以選擇早上10點或下午4點的時間出去走走，且最好將四肢露出不戴帽，切勿過度曝曬，以免造成曬傷或皮膚病變情形；但想要獲得足量的富含維生素D，單靠曬太陽是不夠的，在食物方面乾香菇、鮭魚、秋刀魚、雞蛋、奶等都是豐富的來源。若想使用維生素D補充劑，可先向醫師諮詢，避免過度補充造成心腎負擔。

預防跌倒，骨鬆轉「肌」：

豆魚肉蛋一掌心，負重有氧皆可行

近年許多研究證實肌少症與骨質疏鬆症息息相關，甚至低肌肉質量能預測有較低骨質密度，足夠的肌肉量以幫助身體平衡，減少跌倒和骨折的風險。運動主要分3大類：有氧（騎腳踏車、游泳）、負重（慢跑、重訓）、伸展運動（瑜珈、柔軟操）；有氧運動雖無法直接增加骨密，但對減少體脂肪與心肺功能訓練有很大的幫助，負重運動則增加肌力強度與骨質密度。不論是那種運動方式都對身體有許多益處，從選擇自己喜歡的運動開始，每週3次，每次至少30分鐘，循序漸近增加時間及強度，以安全為首要原則，切勿過度訓練，造成肌肉或關節損傷。


另外，足夠的蛋白質能幫助建構肌肉，預防流失，選用優質的蛋白質如豆腐、蛋、肉、魚、奶等，每餐一個掌心的份量，若是牙齒咀嚼不佳的長者，選擇軟質的蛋白質種類如魚或豆腐，不僅能維持肌力，減少跌倒的風險，亦能幫助增強抵抗力！

面對沒有明顯症狀的骨質疏鬆症，及早預防骨質流失是最好的治療方式，營養師更提醒，想要保有堅固的骨強度，均衡飲食搭配適度運動，避免會造成骨質的流失的壞習慣如抽煙、喝酒及過量的咖啡。另外，在使用任何有疑慮的保健品前，記得詢問您的醫師唷！

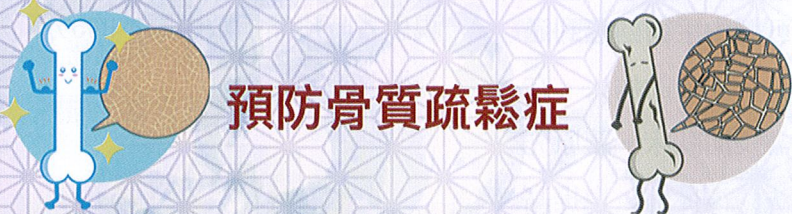
均衡飲食
足量優質蛋白質
餐餐手掌大



肌力訓練
有氧運動
每週3次，每次至少30分
安全第一



預防骨質疏鬆症



補充鈣質：
乳品、小魚乾、海帶、
堅果、深綠色蔬菜
搭配維生素C
平均於各餐攝取



補充維生素D：
充足日曬
秋刀魚、鮭魚、
香菇、蛋、奶

