

元氣滿滿 健康有「骨」氣

[發表醫師] : 吳思諭 醫師(營養室)

[發布日期] : 2011/12/21

我們的骨質從出生開始會隨著年紀增加而累積，一直到 30 歲左右達到高峰，之後骨質就會漸漸開始流失，使得原本緻密的骨骼呈現中空疏鬆的現象，骨頭變的薄且脆弱，就容易出現骨折、脊椎壓迫造成腰酸背痛、身高變矮、駝背...等症狀。

哪些因素會造成骨質疏鬆呢？包括年紀超過 70 歲、女性，特別是停經後的婦女、家族遺傳、體重過輕...等因素，除此之外，下面列出的生活習慣也同樣會影響骨質密度喔！

- 沒有喝牛奶的習慣
- 經常喝茶、咖啡、可樂或酒
- 抽菸
- 長時間待在室內，很少曬到太陽
- 缺乏運動

如果發現以上的選項幾乎都有，小心囉~骨質疏鬆可能已經悄悄跟在你身邊了！就讓我們從日常生活著手，一步一步來預防骨質疏鬆吧！

《第 1 步》攝取足夠的鈣質：根據民國 100 年修訂的國人膳食營養素參考攝取量，成人每日的鈣質需要量為 1000 毫克，13-18 歲青春期的青少年為 1200 毫克。要從哪裡攝取鈣質呢？相信大家第一個想到的就是牛奶，一杯 240c.c.的牛奶，就有 250 毫克的鈣質。如果不敢喝牛奶或是有乳糖不耐的人，也可以選擇其他乳製品，例如起司、優酪乳、優格等，或是由少量牛奶開始慢慢嘗試。另外，小魚干、吻仔魚、蝦米、牡蠣也都含有豐富的鈣質。如果在熬煮大骨湯時加一點醋，幫助骨頭中鈣質溶出，也可以多攝取一點鈣質。

素食的朋友可以選擇植物性的鈣質來源，包括深綠色蔬菜：芥蘭、莧菜、九層塔...等，豆類：豆腐、豆干、豆漿...，以及核果類：黑芝麻。

如果無法從天然食物中獲得足夠的鈣質，有人會選擇鈣片來補充，但是要注意標示，鈣質每天攝取的上限為 2500 毫克，避免攝取過量。

《第 2 步》維生素 D 不可少：在攝取鈣質的同時，也要有足夠的維生素 D 幫助鈣質吸收。牛奶、蛋、鮭魚、沙丁魚、小魚乾、魚肝油...等都含有維生素 D，除了可以從食物中攝取外，其實人體皮膚經陽光照射也可以自行生成維生素 D，所以~不要長時間待在室內或是嚴密的防曬，有時候還是到戶外曬曬太陽吧！

《第 3 步》避免骨質流失，增加骨質密度：避免經常喝濃茶、咖啡或碳酸飲料。吃過多的肉類、攝取過多的蛋白質也會增加骨質流失喔。另外，菸所含的尼古丁會破壞骨質再生，所以要避免抽菸。那要如何增加骨質密度呢？規律的運動，進行一些負重型的運動就可以了，例如跑步、快走、騎腳踏車、跳舞...等，每次運動時間至少要持續 30 分鐘才有比較好的效果唷！

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。