

多動多健康
吸收好營養

牛奶富含鈣質，且容易被人體吸收，除一般牛奶外，個人可多喝牛奶、低乳糖牛奶、酸乳酪等，也都富含鈣質。依體質選用低脂或脫脂發酵乳替代。



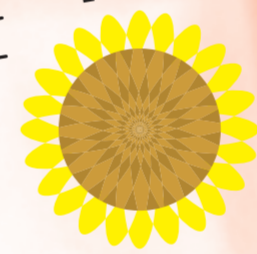
避免酗酒、抽菸



過度飲酒及抽菸會破壞骨質密度，干擾鈣質吸收，應建立健康生活型態，避免骨質流失。

在戶外曬太陽

維生素D對於骨骼健康疏鬆的主要原因之一，維生素D能促進腸胃對鈣質的吸收，並能降低跌倒的危險。維生素D可從食物中獲得，如魚肝油、蛋黃、牛奶、蘑菇等。此外，適當的戶外曬太陽，也能促進人體產生維生素D，增加骨質再造速率。



吸收好營養

攝取充分鈣質可以有效預防骨質疏鬆，有接受荷爾蒙療法的女性每天需要1000毫克，沒有接受療法的則是1500毫克。必要時可在醫師處方下服用鈣質營養補充片。



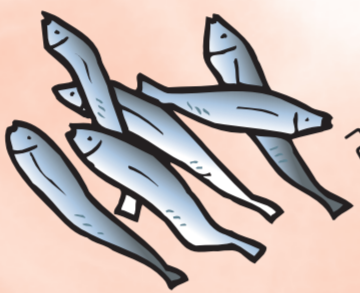
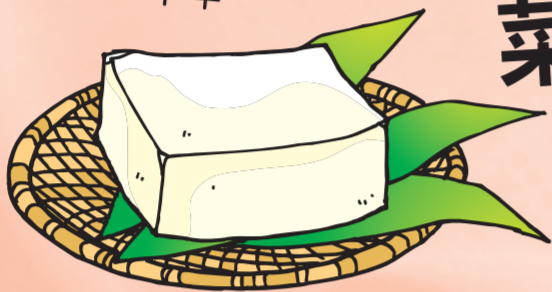
多運動



每週2~3次的固定運動，可強化肌肉和骨骼，減緩骨質流失速率，促使骨質密度增加，預防骨質疏鬆。

多吃小魚干、豆製品、乳製品、深綠色蔬菜

生活中含鈣食品豐富多元，多攝取可強化骨骼，降低骨質疏鬆症之發生。



存骨本，顧老本

更年期婦女因為女性荷爾蒙分泌不足，每年骨質流失量可高達3~5%，臺灣超過65歲以上女性有超過30%罹患骨質疏鬆症。而適當的運動與營養攝取，可以有效預防罹患骨質疏鬆症。



行政院衛生署 國民健康局

