

骨質疏鬆症飲食防治方法

[發表醫師] :營養指導 醫師(營養室)

[發布日期] :2008/4/23

近年來隨著老年人口增加，骨質疏鬆症及其造成之骨折已成為社會大眾注意及關心的焦點，也因此，骨質疏鬆症之預防亦成為國人健康保健的熱門課題之一。人體內共有 206 塊骨骼，骨骼所扮演的角色是支持身體、保護內臟、完成運動和參與代謝等作用，人體內的骨骼不斷新陳代謝，周而復始的破壞與重建，在幼年及青少年期，骨質破壞少於骨質生成，所以骨骼逐漸生長成熟，骨質含量逐漸增多，一生中骨質含量在三十歲前後達到顛峰，稱為骨峰值（**peak bone mass**）自此以後，接著隨著年紀增長，骨質就會開始以每年約 0.3~0.5% 的速度流失，尤其女性在停經以後，流失的速度會更快，約為 2~3%；持續 8 至 10 年左右，骨質量會減至顛峰期的 50%，許多病變伴隨出現，當骨質流失過多，使得原本緻密的骨頭產生許多孔隙，呈現中空疏鬆的現象，就稱為「骨質疏鬆症」（**Osteoporosis**）。

骨質疏鬆症的危險因子包括女性，年齡超過七十歲、已達更年期或停經、身材和體格特別矮小、鈣質攝取不足、吸菸、飲酒過量、缺乏運動、喝大量咖啡、或是內分泌異常、肝腎疾病等。而預防骨質疏鬆症的方法除了適當的負重運動，能增加骨質密度，並維持適當體重，不要為了身材苗條而過度減重外，每日應攝取足夠的鈣質，來減緩骨質流失的速度。根據行政院衛生署國人膳食營養素參考攝取量，鈣質建議量如表一：

表一 國人每日鈣質參考攝取量

年齡 / 每日攝取量（毫克）

0-2 個月 / 200

3-5 個月 / 300

6 個月-1 歲 / 400

1-4 歲 / 500

4-7 歲 / 600

7-10 歲 / 800

10-13 歲 / 1000

13-19 歲 / 1200

19 歲~ / 1000

而飲食中鈣質含量較高的食物有：

牛奶及乳製品：

牛奶中富含乳酸鈣，是最易被人體吸收的鈣質型式，國人可依據個人需求每日攝取 1-2 杯的奶類（240-480 毫升）。建議成人或需要限制脂肪攝取的國人選用低脂或脫脂奶，若有乳糖不耐症的人，可選用發酵乳或低乳糖牛奶，亦可以由少量牛奶開始嘗試，再慢慢增加攝取量。其他乳製品如起士、酸乳酪等，也都含豐富鈣質，平日亦可視個人的需求適量攝取。

動物性來源：

小魚、魚乾、蝦類、蛤及牡蠣等。另外在熬骨頭湯時，亦可添加食醋或檸檬，或是在食用鈣質豐富的食物時，搭配富含維生素 C 或維生素 D 的食物亦可增加鈣質的吸收。

植物性來源：

豆類、豆製品、黑芝麻及深色蔬菜等亦富含鈣質，素食者可多選擇上述食物，但鈣質的吸收及利用率較低。

鈣片：

建議鈣質最好由食物中攝取，但是若無法由飲食中攝取足夠的鈣質時，可服用鈣片補充，但是還是需注意服用鈣片時，一次不要服用超過 500-600 毫克，每日不要超過 1500 毫克；若服用鈣片會有脹氣、便秘時，可在服用前多喝水，或於進食時服用；且服用其他藥物的 1-2 小時內，不要服用鈣片。若因內分泌異常或有其他疾病需補充鈣片時，建議需經由醫師或營養師指導。

!!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。