

## 骨質疏鬆飲食原則

- 一、何謂骨質疏鬆：骨質內的孔隙變大，骨骼密度變小，單位體積的骨含量減少而使骨骼顯得疏鬆脆弱，也因此容易有骨折的情形發生。
- 二、哪些人容易得骨質疏鬆症：高蛋白飲食而少補充鈣質，不喝牛奶或乳製品、營養不均衡、身材瘦小、長期臥床、缺乏運動、抽煙、喝酒過量、咖啡或茶攝取過量、腎臟疾病或肝臟疾病、長期服用制酸劑、抗痙攣藥物、利尿劑等、停經或卵巢切除者。
- 三、骨質疏鬆飲食原則：
  - (1)牛奶：是鈣的最佳來源，每日 2 杯可達預防效果；不喝牛奶的人可用醃酵品或乳製品代替，許多研究顯示，鈣質和乳酸結合成乳酸鈣時，人體較容易吸收。
  - (2)豆腐、黃豆製品：除了含鈣質外，還含類黃酮的物質，可能可以幫助強化骨骼礦物質密度。(黃豆中富含異黃酮素，異黃酮素的結構類似女性荷爾蒙，更年期後的婦女若適量的攝取，可預防骨鈣的流失)。
  - (3)海藻類：紫菜、海帶、海帶芽等海藻類含有許多鈣質，在烹調上可善加利用。
  - (4)攝取富含鈣質的食物：乳酪、牛奶、起司、奶粉、優酪乳等乳製品外，綠色蔬菜也是最佳首選，例如芥藍菜、高麗菜、梅乾菜、九層塔、莧菜、紅鳳菜、花椰菜等，而吻仔魚、小魚乾、蝦米、蛤蠣等海鮮類也都是每餐可搭配食用的高鈣食物。
  - (5)避免高草酸食物：草酸會阻礙鈣吸收並結合成化合物排泄出人體，可擇量進食，例如：菠菜、甜菜、蘆筍等都含有高草酸。
  - (6)少喝濃茶、咖啡及碳酸飲料：飲用茶或咖啡時可加入低脂奶代替奶精，以增加鈣質的攝取。
  - (7)避免抽煙：尼古丁會破壞骨質再生。

### 四、飲食中增加鈣質攝取的小秘訣：

- (1)白飯拌入些黑芝麻。

- (2)沖泡牛奶時可加上芝麻粉。
- (3)做義大利麵時可灑些起司粉。
- (4)吐司麵包夾起司片。
- (5)以優格製作生菜沙拉。

#### 五、與骨質疏鬆相關的營養素：

- (1)維生素D：有助於人體腸道鈣質吸收，富含維生素D的食物：  
強化牛奶、魚肉(鮭魚和沙丁魚)、奶油、蛋黃、肝等。戶外曬太陽10-15分鐘，有助於體內維生素D濃度的維持。
- (2)維生素K：維生素K是骨鈣素梭化作用之一重要因子。研究指出，與鈣、鎂、鋅和維生素D一起服用，有利於骨骼健康維持。  
食物來源：深綠色蔬菜(菠菜、萵苣、青花菜、芥菜、甘藍菜)、肝臟、蛋黃、魚肝油。
- (3)維生素C：與膠原蛋白的合成有關，進而幫助骨骼組織的生成  
由蔬果獲得的維生素C較補充劑發揮效果更大。食物來源：綠豆芽、甜椒、油菜花、山苦瓜、高麗菜芽、青花菜、芭樂、草莓、奇異果、柑橘、小蕃茄。
- (4)鎂 & 鉀：研究指出，鈣、鎂、鋅和維生素D一起服用，有利於骨骼健康維持，老年人藉由增加蔬果的攝取量可以增加鎂與鉀的攝取量，可幫助維持較高的骨密度。食物來源：深綠色蔬菜、全穀類、堅果、豆類。

參考資料來源：行政院衛生福利部

日期：

護理人員告訴我有關於『骨質疏鬆』的資訊，我已了解。

病患(家屬)簽名：

護理人員：

107年7月修訂