

# 骨質疏鬆症

## 什麼是「骨質疏鬆症」？

「骨鬆症」就是含有小樑骨成份之海綿骨，因受到某些因素而使骨小樑漸漸消失，其小樑與小樑間隙變大，也就是骨質密度減少，進而形成骨質疏鬆現象。

## 「骨質疏鬆症」產生原因？

- (1) 停經之婦女：女性賀爾蒙雌性素可增強抑鈣素的作用使骨吸收減少，減低骨質流失，停經後雌性素降低促使骨吸收增加，骨質流失較快。
- (2) 營養吸收不良：如腸胃道、長期臥床、胃切除、腎臟病、肝臟病等疾病，均會使營養吸收較差而導致骨質疏鬆現象。
- (3) 生活飲食習慣不良：長期喝咖啡、酗酒、抽煙不良惡習導致骨質疏鬆增加。
- (4) 內分泌病變：如原發性或續發性副甲狀腺機能亢進甲狀腺機能亢進，雙側卵巢切除等疾病所致。
- (5) 長期服用藥物：如抗痙攣藥、抗凝血劑、胃藥、利尿劑、皮質類固醇等，可能會影響鈣的代謝，造成骨質疏鬆。
- (6) 缺乏運動：增加運動可吸收維生素D，促進鈣量吸收。
- (7) 風濕性關節病變：風溼關節病變其本身疾病，就會導致骨質疏鬆現象，或因其行動不便導致運動量減少，或長期服用類固醇及止痛劑所致。

## 罹患「骨質疏鬆症」時會有那些症狀？

- 駝背
- 身高變矮
- 疼痛：發生骨折部位會感到劇痛

## 預防「骨質疏鬆症」的十種飲食

- 燉煮排骨或熬大骨湯時，加一些醋有利於鈣的釋出。
- 多喝牛奶及奶製品的應用，如乳酪、優格、冰淇淋。
- 做菜、點心時加入奶水、奶粉可增加可口性及鈣含量，如玉米濃湯、奶油青花菜。
- 多選用深綠色蔬菜。
- 多選用能含骨頭一起吃下去的食物如小魚乾、帶骨的罐頭魚（沙丁魚、虱目魚）。
- 豆類及豆類加工製品含鈣量亦高，平時可多選用，亦加入料理中，如豆腐丸子、紅燒獅子頭、南乳燒肉等。

- 醃漬蔬果時，可使用氯化鈣取代氯化鈉，增加鈣含量。
- 每日抽出 15 分鐘至一小時，做戶外運動、曬太陽，使維他命 D 活化，可為身體利用，幫助鈣的吸收，強化骨質。
- 適度的運動可刺激骨組織生長，使骨骼變粗及強壯。
- 鈣片服用時和食物間隔，最好在早餐前一小時服用，以果汁吞服，刺激胃酸分泌，幫助鈣的吸收。

## 每日鈣和維他命 D 建議攝取量

	鈣需要量 (毫克)	維他命 D 需要量 (微克)
六個月以下	400	10.0
六個月至六歲	500	10.0
七歲至九歲	600	10.0
十歲至十二歲	700	10.0
十三歲至十九歲	男：800 女：700	10.0 10.0
二十歲以後	600	5.0
懷孕前期	+200	+50
懷孕後期	+500	+50
哺乳期	+500	+50

## 食物中鈣含量表

毫克鈣 / 100 克

	第一組 0~50 毫克 鈣 / 100 公克	第二組 50~100 毫克 鈣 / 100 公克	第三組 100~200 毫克 鈣 / 100 公克	第四組 200~500 毫克 鈣 / 100 公克	第五組 500 毫克鈣以上 鈣 / 100 公克
奶類			鮮牛奶、羊奶		奶粉
蛋類		鵝蛋、鵝蛋、 雞蛋、鴨蛋、 鹹鴨蛋、皮蛋	蛋黃		
豆類及豆製品	豆漿	豌豆、味噌、 紅豆、綠豆、 豆腐、蠶豆	黃豆干、五香 豆干、油豆腐 刀豆、臭豆腐	黃豆、豆腐乳 豆豉、竹豆、 黑豆、豆皮	豆豉
海產類	鯉魚、魚丸、 虱目魚、吳郭 魚、蛙、九孔	海哲皮、牡蠣 金梭魚、龍蝦 白帶魚、海鰻 蝦、紅鱸、魚 肉鬆、魚翅 (乾)、河鰻 河螃蟹	海螃蟹(蟬 子)、海鱧(四 破魚)、鮑魚 馬頭魚、蛤仔 鹹河蟹	牡蠣干(蚵 干)、蜆仔、 鹹海蟹、勿仔 魚	金勾蝦(乾)、條 仔魚、田螺、蝦 米(乾)、條仔魚 干
肉類	牛、鴨、雞、 豬肉	豬肉鬆			

五穀根莖類	小米、稻米、玉米	菱角、燕麥、營養麵粉、樹薯粉	營養米(加鈣米)、糯米、米糠		
菜類	馬鈴薯、苦瓜、茄子、筍、蘿蔔、辣椒、芋胡瓜、甘薯	豌豆莢(荷蘭豆)、毛豆、茼蒿菜、紅豆、菲菜莖、高麗菜心、金花菜(苜蓿)、菠菜、蒜、榨菜、水甕菜、蔭瓜、甕菜(空心菜)	茴香(香菜)、油菜、蘿蔔干、鹽酸菜、棵菜、雪裡紅、香菇(乾)、捲心芥菜、蕃薯葉、黃帝豆	木耳、枸杞、芥藍菜、高麗菜干、莧菜、九層塔、金針(乾)	鹹菜干、髮菜、紫菜(乾)
水果類	柑、蘋果、葡萄、香蕉、楊桃、香瓜、梨、鳳梨、文旦、西瓜	鹹橄欖、檸檬、楊桃餡、葡萄干、黑棗、紅棗、橄欖餡、木瓜糖	橄欖		
堅果類		栗子、瓜子、花生米	杏仁、蓮子(乾)、花豆、脫脂花生粉		
飲料類		綠茶	花茶(包種茶)、紅茶		
其他		醬油		食鹽、酵母粉、黑糖、白芝麻	黑芝麻