

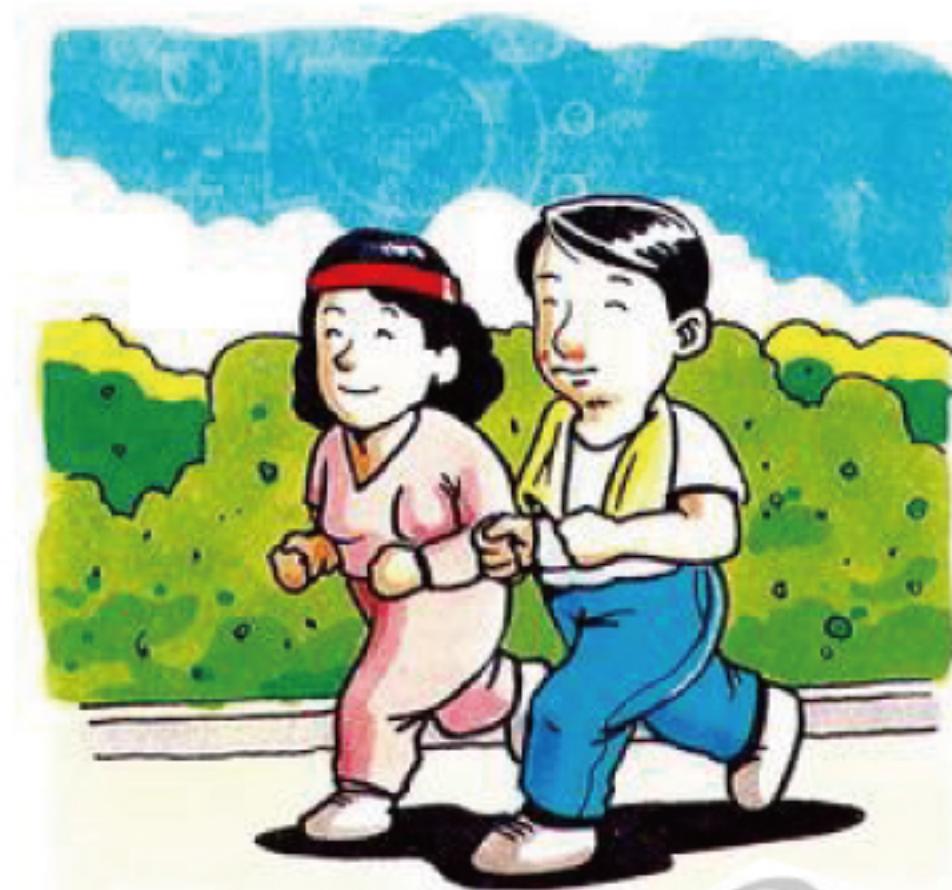


如何讓骨頭強壯

鈣是構成骨骼主要的成分，青春期階段是處於骨質密度的高峰期，鈣的補充是很重要的，也是儲存骨質的關鍵時期，三十五歲以後，隨著人體老化與荷爾蒙的改變，會加速骨鈣的流失，到了更年期骨鈣的流失更是嚴重，飲食中鈣攝取不足是造成骨質疏鬆的危險因子

如何讓骨頭強壯的方法

- 宜多牛奶、豆腐、黃豆製品及小魚干、海藻類...等食物。
- 宜多攝取含維生素D、K、C、鎂 & 鉀...等食物。
- 避免高鹽高脂食物及飲酒、咖啡、茶等刺激性飲料。
- 正確而適度的運動。



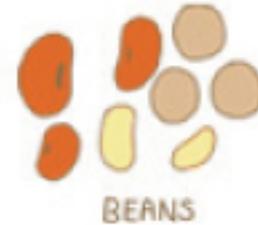
含鈣食物



乳製品

奶類、乳酪、優格、優酪乳

豆製品



傳統豆腐、小方豆
干、五香豆干、小
三角油豆腐、凍豆
腐、豆干絲、豆皮
、豆腐乳、豆鼓...等

綠色蔬菜



甘藍菜、綠花椰、芥藍菜、
莧菜、萐苣、九層塔、川七
、油菜、芥菜、小白菜、綠
豆芽、菠菜、金針、地瓜
葉...等

魚類



LEAN MEAT

小魚乾、吻仔魚、蝦米、蚵干、蝦
仁、紫菜、田螺、金鉤蝦(乾)、蛤
蠣...等

其他類



髮菜(乾)、海藻類、黑芝麻、
乾海帶(昆布)、皇帝豆、黑豆
、黃豆、香菇...等



恆基醫療 恒春基督教醫院
財團法人 HENG CHUN CHRISTIAN HOSPITAL

關心您的健康！