

多動多健康
吸收好營養

牛奶富含鈣質，且容易被人體吸收，對骨骼保健非常重要，其他乳類食品如乳酪、酸乳酪等，也都富含鈣質。牛奶、低乳糖牛奶、個人可多喝牛奶。



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。



避免嚼口香糖、在戶外曬太陽
嚼口香糖由於咀嚼會導致骨質疏鬆的主要原因之一，嚼口香糖嚼口可消耗肌肉功能而降低跌倒的危險。此外，嚼口香糖可強心食品及補充劑外，適量嚼口香糖可促進腸胃蠕動，增加骨質再造速率。

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。

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毫克的鈣質，沒有接受療法的女性則需要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。



行政院衛生署 國民健康局

