多動多健康
吸收好營養

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。

多喝牛奶

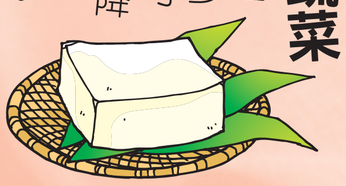
牛奶富含鈣質，且容易被人體吸收，對骨骼保健非常重要，其他乳類食品如乳酪、酸乳酪等，也都富含鈣質。除一般牛奶外，個人可依體質選用低脂或脫脂牛奶、低乳糖牛奶、發酵乳替代。

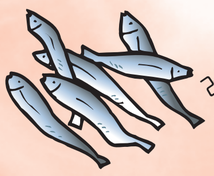
避免酗酒、抽菸

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。

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。





多攝取維生素D，在戶外曬太陽

維生素D缺乏是導致骨質疏鬆的主要原因之一，補充維生素D可改善肌肉功能而降低跌倒的危險性。除了維生素D強化食品及補充劑外，適當的曬曬太陽能幫助身體產生維他命D，加強腸道對鈣的吸收，增加骨質再造速率。

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，沒有接受療法的則是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

健康ing

廣告