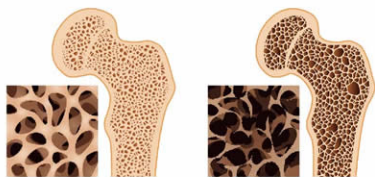


骨質疏鬆症是一種骨量減少的現象，當骨骼礦物質密度逐漸下降，直到低於人體所須的承受力量時，就容易發生骨骼的變形和骨折，骨骼的密度漸漸變小，呈現中空疏鬆、脆弱而易骨折等現象，這就是骨質疏鬆症。



正常骨密度

骨質疏鬆

骨質疏鬆症的危險族群

 <p>家庭成員中曾患有骨質疏鬆</p>	 <p>停經後的婦女，尤其是45歲前停經的女性</p>	 <p>長期服用某類藥物如類固醇</p>	 <p>曾因輕微創傷而引起骨折</p>	 <p>身形瘦小或營養不良者</p>
--	--	---	--	---

骨質疏鬆的預防

 <p>1、補充鈣質，乳製品等或鈣片(1000mg/天)</p>	 <p>2、多曬太陽，補充維生素D，可促進鈣質吸收</p>
 <p>3、規律運動，如散步、慢跑、跳舞等，以及保持適當體重</p>	 <p>4、避免喝酒、抽菸、喝咖啡，以避免增加骨折機率</p>

骨質疏鬆的飲食

- 減少體內鈣質流失：
 - 少喝咖啡、濃茶、可樂、巧克力、汽水
 - 少吃醃漬品及太鹹的食物
 - 少食速食食品如泡麵
- 多選擇鈣質含量豐富的食物(如下)

 <p>黃豆類製品 (不含豆漿)</p>	<p>豆腐、豆干、豆皮、臭豆腐、凍豆腐.....等</p>
---	-------------------------------

 <p>核果類</p>	<p>核桃、杏仁、花生、蓮子、腰果、開心果.....等</p>
---	---------------------------------

 <p>深綠色蔬菜</p>	<p>山芹菜、青江菜、菠菜、小白菜、秋葵.....等</p>
--	--------------------------------

 <p>乳製品 蛋類</p>	<p>牛奶、雞蛋、乳酪、乾酪.....等</p>
---	--------------------------

 <p>連骨/殼吃的海鮮</p>	<p>生蠔、文蛤、螃蟹、蝦、鰻魚、虱目魚.....等</p>
---	--------------------------------