

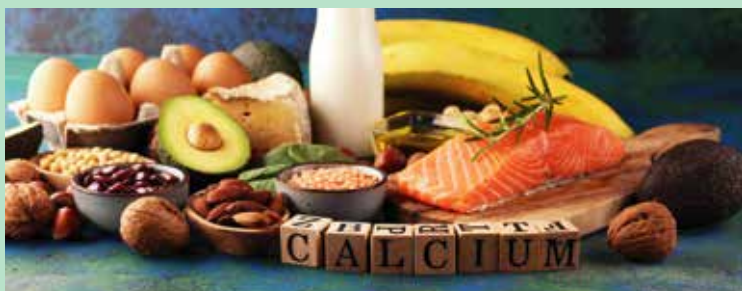
維持骨骼健康

建造和維持骨骼健康的飲食指南

健康的骨骼很重要！我們的骨骼給我們支撐、保護，讓我們可以自由活動，但骨骼需要正確的營養才能維持健康強壯。富含鈣質、魚和其他瘦肉蛋白、水果和蔬菜的營養飲食，有益於所有年齡層的骨骼和肌肉健康，並降低患骨質疏鬆症和脆弱性骨折的風險。¹ 好消息是，這些美味食物中，其中很多都含有身體所需的多種骨骼健康營養素。

遵循本指南以確保您透過飲食獲得正確均衡的骨骼健康營養素。

強健骨骼的三種基本成分...



鈣質

骨骼的主要組成¹⁻³

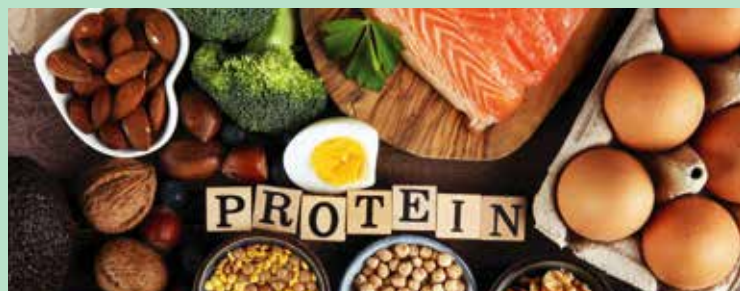
成年人體內平均含有 1 公斤的鈣質，其中 99% 存在於骨骼中，您的骨骼是維持血液中鈣含量的儲存區，這是健康神經與肌肉功能必不可少的。如果血液中的鈣含量不足，就會從骨骼中攝取鈣來做出反應。

對於青少年

這個時期骨骼會快速生長，身體需要額外的鈣質，高達一半的骨質量都是在此期間累積而來的。

對於停經後婦女和老年人

隨著年齡增長，身體吸收鈣的能力會下降，因此老年人需透過飲食攝取更多鈣以維持骨骼和肌肉健康。



蛋白質

強健骨骼和肌肉¹⁻³

蛋白質為您的身體提供建構和保存骨骼與肌肉所需的必要胺基酸來源。

對於兒童和青少年

富含蛋白質的食物有助於骨骼最佳發育及生長。

對於老年人

需要比年輕人更多膳食蛋白質來維持身體機能。缺乏蛋白質會導致骨質密度降低，更會降低肌肉量，增加跌倒風險。

經研究證明，骨折後若提高飲食中的蛋白質，將有助於提高骨密度，縮短康復時間，也降低其他併發症的風險。

維生素 D

利用陽光強健骨骼¹

您的身體需要維生素 D 來吸收鈣質，這類維生素還可幫助您累積使骨骼強壯的礦物質。只要讓曝曬於陽光下的 UV-B 射線，就可產生維生素 D，每天在陽光下照射短短時間 (只需 10-20 分鐘) 即可達到人體一定量的維生素 D 需求。

蛋黃、肝臟、多脂魚和高鈣牛奶等少數食物可以幫助您在飲食中得到額外的維生素 D。部分成年人需補充維生素 D 才能達到建議每日攝取量 (依照年齡每天 600 - 800 IU)。



骨骼健康重點提示:

野生鮭魚是維生素 D 的重要來源 (每 100 公克含有 600 - 1000 IU)

讓骨骼健康的微量營養素^{1,3}

富含水果和蔬菜的日常飲食也有助於我們充分攝取必要的維生素和礦物質，這些維生素和礦物質對骨骼和整體健康發揮重要作用，而我們正需要這些少量的營養素才能讓骨骼健康生長和發育。

維生素 K

讓骨骼礦化所需。

來源：

綠葉蔬菜、發酵乳酪和乾果。

鎂

有助於形成骨質。

來源：

綠葉蔬菜、根莖類、堅果、種子、非精製穀物和魚肉。

鋅

骨組織代謝和礦化所需的必要微量元素。

來源：

瘦紅肉、家禽、全麥穀物、豆類。

類胡蘿蔔素

維生素 A 的前驅物，可改善骨骼健康。

來源：

綠葉蔬菜、胡蘿蔔、南瓜、辣椒、芒果、木瓜和杏桃。

20 種「骨骼健康」食物⁴

以下食物是鈣和其他營養的重要來源，可讓您擁有健康的骨骼。

乳製品

 200毫升 (每份份量) 208毫克 (鈣含量/份)	 200毫升 (每份份量) 230毫克 (鈣含量/份)	 175公克 (每份份量) 306毫克 (鈣含量/份)	 30公克 (每份份量) 291毫克 (鈣含量/份)	 100公克 (每份份量) 170毫克 (鈣含量/份)
---	---	--	--	---

魚肉和瘦肉

 100公克 (每份份量) 725毫克 (鈣含量/份)	 100公克 (每份份量) 191毫克 (鈣含量/份)	 100公克 (每份份量) 168毫克 (鈣含量/份)	 100公克 (每份份量) 10毫克 (鈣含量/份)	 50公克 (每份份量) 50毫克 (鈣含量/份)
---	---	--	--	---

蔬果

 100公克 (每份份量) 39毫克 (鈣含量/份)	 75公克 (每份份量) 89毫克 (鈣含量/份)	 25公克 (每份份量) 50毫克 (鈣含量/份)	 100公克 (每份份量) 67毫克 (鈣含量/份)	 100公克 (每份份量) 200毫克 (鈣含量/份)
--	---	--	--	---

堅果、豆類和穀物

 30公克 (每份份量) 80毫克 (鈣含量/份)	 30公克 (每份份量) 45毫克 (鈣含量/份)	 100公克 (每份份量) 76毫克 (鈣含量/份)	 100公克 (每份份量) 376毫克 (鈣含量/份)	 100公克 (每份份量) 94毫克 (鈣含量/份)
---	---	---	---	--

成人每日關鍵營養素的建議攝取量^{1,3}

確保飲食中含有充分鈣質、維生素 D 和蛋白質，這些營養素有助於支撐骨骼和肌肉，進而降低跌倒和骨折的風險。立刻諮詢您的醫師，談談對骨骼健康的飲食吧！

年齡	性別	鈣質	蛋白質 *	維生素 D
19-50 歲	女性	1000毫克	46公克	600 IU
	男性	1000毫克	56公克	600 IU
51-70 歲	女性	1200毫克	46公克	600 IU
	男性	1000毫克	56公克	600 IU
> 70 歲	女性	1200毫克	46公克	800 IU
	男性	1200毫克	56公克	800 IU

* 健康成人每天的蛋白質建議攝取量為每公斤體重 0.8公克。

References 1. International Osteoporosis Foundation. Serve up bone strength throughout your life. 2015. 2. International Osteoporosis Foundation. Serve up bone strength. Nutrition and bone health throughout life. Fact sheet. 2015. 3. International Osteoporosis Foundation. Prevention. 4. Food Standards Australia & New Zealand. Australian Food Comparison Database. 2019.