



健康骨骼飲食

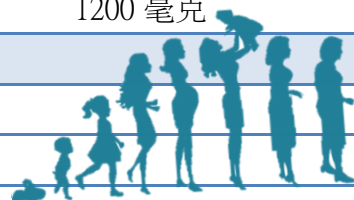
要預防骨質疏鬆症，應從小開始注意飲食，每天從食物中得到充足的鈣質，維生素 D，礦物質及培養一些良好的生活習慣。



I. 足夠的鈣質

奶類、豆品類及深綠色葉菜類含豐富的鈣質。每天可飲 1-2 杯高鈣牛奶及吃 2 碗的綠葉菜；每星期應吃 3-4 次豆品類食物。如果飲牛奶會引致腸胃不適，可改飲加鈣豆漿或吃低脂乳酪。

| 每人每日所需要的鈣質 | | |
|------------|---------|---------|
| 鈣質(每日) | | |
| 兒童及青少年 | | |
| 1-3 歲 | 700 毫克 | |
| 4-8 歲 | 1000 毫克 | |
| 9-18 歲 | 1300 毫克 | |
| 成年 | 男士 | 女士 |
| 19-50 歲 | 1000 毫克 | 1000 毫克 |
| 51-70 歲 | 1000 毫克 | 1200 毫克 |
| 71 歲或以上 | 1200 毫克 | 1200 毫克 |
| 懷孕及哺乳女士 | | |
| 14-18 歲 | 1300 毫克 | |
| 19-50 歲 | 1000 毫克 | |



Source: National Institutes of Health (Updated: November 17, 2016)

以下食物含豐富的鈣質:

| 食物 | 每份 | 鈣質 |
|---------------|--------|------------|
| 1 杯高鈣低脂奶 | 240 毫升 | 408 毫克 |
| 1 杯脫脂奶(加鈣) | 240 毫升 | 334 毫克 |
| *1 磚豆腐(加入石膏粉) | 150 克 | 302-525 毫克 |





RUTTONJEE
HOSPITAL

TANG SHIU KIN
HOSPITAL



| | | |
|----------------|--------|----------|
| 1 杯豆漿(加鈣) | 240 毫升 | 290 毫克 |
| 1 杯全脂鮮奶 | 240 毫升 | 288 毫克 |
| ^芥蘭〈約 1 碗〉 | 120 克 | 168 毫克 |
| ^白菜〈約 1 碗〉 | 120 克 | 168 毫克 |
| 1 杯低脂乳酪 | 150 克 | 167.5 毫克 |
| *熟菠菜〈約 1 碗〉 | 120 克 | 124 毫克 |
| ^菜心〈約 1 碗〉 | 120 克 | 120 毫克 |
| +芝士〈1 片〉 | 20 克 | 111 毫克 |
| #鷹嘴豆 〈約 1/2 碗〉 | 100 克 | 105 毫克 |
| 白飯魚〈約 1 兩〉 | 40 克 | 100 毫克 |
| *沙甸魚 〈1 小條〉 | 48 克 | 88 毫克 |
| *茄汁豆〈約 1 碗〉 | 200 克 | 72 毫克 |
| +熟西蘭花〈約 1 碗〉 | 120 克 | 48 毫克 |



Source:

^ 香港食物安全中心 (2014); * Dietitians of Canada (2014); #United States Department of Agriculture (2016); + British Dietetic Association (2017); 其他數據皆由三個牌子的營養標籤得出(2017)

II. 足夠的維生素 D

維生素 D 可幫助身體吸收鈣質。年輕人及成年人如每天在戶外活動 10-15 分鐘，皮膚吸收了陽光內的紫外線，就可以幫助體內維生素 D 的合成。60 歲後，此功能會慢慢減少，所以要從食物內攝取足夠的維生素 D。

男女每日所需要的維生素 D

| 年齡 | 維生素 D (每日) |
|---------|--------------|
| 0-12 個月 | 400 IU/10 微克 |
| 1-70 歲 | 600 IU/15 微克 |
| 71 歲或以上 | 800 IU/20 微克 |
| 懷孕及哺乳女士 | 維生素 D (每日) |
| 14-50 歲 | 600 IU/15 微克 |



Source: National Institutes of Health (Updated: February 11, 2016)



以下食物含豐富的維生素 D：



| 食物 | 每份 | 維生素 D |
|-----------------|--------|-------------------------|
| 三文魚〈約 2 兩〉 | 75 克 | 206-245 IU/ 5.2-6.1 微克 |
| 鯡魚〈約 2 兩〉 | 75 克 | 161 IU/ 4.0 微克 |
| 罐頭沙甸魚〈約 2 兩〉 | 75 克 | 144 IU/ 3.6 微克 |
| 1 杯全脂奶 | 240 毫升 | 100 IU/ 2.5 微克 |
| 吞拿魚〈約 2 兩〉 | 75 克 | 99-106 IU/ 2.5-2.7 微克 |
| 鯖魚〈約 2 兩〉 | 75 克 | 80 IU/ 2 微克 |
| 植物牛油 (含添加維他命 D) | 2 茶匙 | 50-72 IU/ 1.3-1.8 微克 |
| 蛋黃 | 1 隻 | 28.5-44 IU/ 0.71-1.1 微克 |

Source: Dietitians of Canada (2014)

III. 適量的蛋白質

過量的動物性蛋白質會令身體排泄多些鈣質。每天吃 5-7 兩的肉（魚、家禽、豬、牛等），可多用豆品類取代動物性蛋白質食物。1 兩肉大概是 1 隻麻雀大小的肉量，或可換算成 1.5 塊低脂芝士或 1/3 磚硬豆腐的蛋白質。

IV. 其他礦物質

鎂〈Magnesium〉，磷〈Phosphorus〉，鋅〈Zinc〉都是組成健康骨骼的一部份。由於這些物質的需要量都很少，只要飲食均衡、食物種類多元化便不愁缺乏了。另外，過量鹽份會令身體排泄多些鈣質，所以煮食時宜只用少量鹽份及其他調味品，以及避免食罐頭食品和醃製食物。

V. 酒精及咖啡因

酒精會加快鈣的流失，引致鈣的失衡。因此，要有健康骨骼，就要避免飲酒。而咖啡因也不適宜過量，咖啡每日不宜飲多於 3 杯。





RUTTONJEE
HOSPITAL

TANG SHIU KIN
HOSPITAL



一日餐單介紹：



早餐：高鈣脫脂奶麥皮1碗

午餐：蕃茄沙甸魚三文治 + 高鈣脫脂奶1杯 + 橙1個 或
魚肉蒸釀豆腐 + 白菜 + 飯

晚餐：白飯魚炒蛋 + 炒芥蘭 + 飯 + 蘋果1個

小食：低脂乳酪1杯

鈣質約：1500毫克



早餐：蕃茄低脂芝士三文治 + 綠茶1杯

午餐：碎肉粒煮茄汁豆 + 菜心 + 飯 + 橙1個

晚餐：低脂芝士焗西蘭花 + 香煎三文魚扒 + 飯 + 木瓜1片

小食：高鈣豆漿1杯

鈣質約：1300毫克

