

保持骨骼健康

依照飲食建議，建立和保持骨骼健康

健康的骨骼非常重要！因為它們負責支撐身體及提供保護，讓我們得以自由活動，因此需要適當的營養吸收來保持強壯和健康的骨骼。不論任何年紀，都不妨多吃含豐富鈣質的魚類、瘦蛋白和蔬果，支持骨骼和肌肉健康，並減低患上骨質疏鬆和發生脆性骨折的風險¹。這些食物益處多多，往往含有不止一種骨骼健康所需的營養。

遵循以下指引，確保您在飲食中攝取有助骨骼健康的均衡營養。

強健骨骼的三種基本營養



鈣質

骨骼的主要組成部分¹⁻³

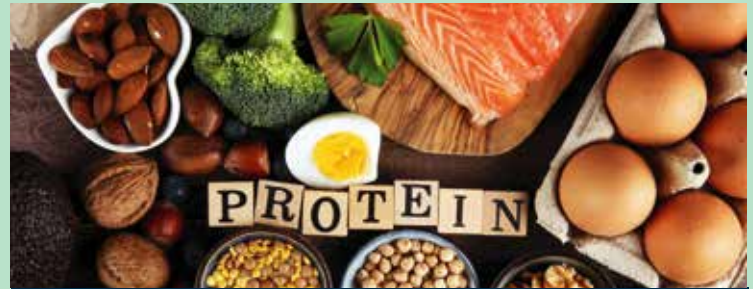
成年人體內平均含有1公斤鈣質，當中99%都在骨骼之中。骨骼健康取決於維持血液中鈣含量的水平，為健康的神經和肌肉功能提供所需條件。如果血鈣水平不足，隨時從骨骼中「偷走」鈣質。

青少年要留意

這時期骨骼快速生長，我們需要補充額外的鈣質，儲備更多的骨質密度。

收經女士及長者要留意

隨年紀增加，身體吸收鈣質的能力會下降，因此需要從飲食中攝取更多鈣質來維持骨骼和肌肉健康。



蛋白質

強健骨骼和肌肉¹⁻³

蛋白質為身體提供氨基酸，是建立和維持骨骼與肌肉健康的必需營養。

小童和青少年要留意

含豐富蛋白質的食物有助強化骨骼的發育和成長。

長者要留意

需要比年輕人攝取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下降，並影響肌肉力量和增加跌倒風險。

一旦發生骨折，從飲食中多攝取蛋白質也有助提升骨質密度，縮短康復時間並減低發生其他併發症的機會。

維他命D

在陽光下強健骨骼¹

維他命D是身體吸收鈣質的所需營養，還有助保存身體的礦物質，維持骨骼健康。當皮膚受陽光中的UV-B照射時，就會製造維他命D。每天只需花約10至20分鐘適當地曬太陽，就可以部分滿足身體對維他命D的需求。

蛋黃、肝臟、油脂魚類和牛奶等食物有助從飲食中獲得額外的維他命D，部分成年人需要補充維他命D才能達到建議的每日攝取量（每天600至800 IU，具體情況取決於您的年齡）。



骨骼健康小貼士：

三文魚是維他命D的重要來源（每100克含有600至1000 IU）

骨骼健康的其他營養^{1,3}

日常多吃蔬果也有助攝取其他必需的維他命和礦物質，這些營養對骨骼和身體健康非常重要，適量補充支持健康的骨骼生長和發育。

維他命K

幫助骨骼正常礦化。

食物來源：

綠葉蔬菜、發酵乳酪和乾果

鎂

幫助建立骨骼的礦物質。

食物來源：

綠色蔬菜、豆類、堅果、種子、全穀類和魚類

鋅

它是骨骼組織更新和礦化所需的必需微量元素。

食物來源：

瘦紅肉、家禽、全穀類和豆類

類胡蘿蔔素

可轉化為維他命A，有助改善骨骼健康。

食物來源：

綠葉蔬菜、胡蘿蔔、南瓜、辣椒、芒果、木瓜和杏仁

20種保持骨骼健康的食材⁴

以下食物是鈣質和其他營養的重要來源，幫助支持骨骼健康。

奶製品

全脂牛奶 200毫 (每份) 208毫 (鈣質/每份)	豆奶 200毫 (每份) 230毫 (鈣質/每份)	天然優格 175克 (每份) 306毫 (鈣質/每份)	巴馬臣芝士 30克 (每份) 291毫 (鈣質/每份)	瑞可達鮮酪 100克 (每份) 170毫 (鈣質/每份)
--	--------------------------------------	--	--	---

魚類和瘦肉

沙甸魚(原條) 100克 (每份) 725毫 (鈣質/每份)	罐頭三文魚 100克 (每份) 191毫 (鈣質/每份)	鯛魚 100克 (每份) 168毫 (鈣質/每份)	牛肉 100克 (每份) 10毫 (鈣質/每份)	雞蛋 50克 (每份) 50毫 (鈣質/每份)
---	---	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

蔬果類

西蘭花(生吃) 100克 (每份) 39毫 (鈣質/每份)	白菜 75克 (每份) 89毫 (鈣質/每份)	苜蓿 25克 (每份) 50毫 (鈣質/每份)	杏乾 100克 (每份) 67毫 (鈣質/每份)	無花果乾 100公克 (每份) 200毫 (鈣質/每份)
--	------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	---

堅果、豆類和穀物

杏仁 30克 (每份) 80毫 (鈣質/每份)	巴西堅果 30克 (每份) 45毫 (鈣質/每份)	黃豆 100克 (每份) 76毫 (鈣質/每份)	早餐麥片 100克 (每份) 376毫 (鈣質/每份)	全麥麵包 100克 (每份) 94毫 (鈣質/每份)
------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	--	---------------------------------------

成人每天主要營養的建議攝取量^{1,3}

確保您從飲食中攝取足夠鈣質、蛋白質和維他命D。這些營養均有助支持骨骼和肌肉健康，從而減低跌倒和骨折的風險。從今天起，與醫生商討骨骼健康的飲食之道吧！

年齡	性別	鈣質	蛋白質*	維他命D
19至50歲	女	1000毫克	46克	600 IU
	男	1000毫克	56克	600 IU
51至70	女	1200毫克	46克	600 IU
	男	1000毫克	56克	600 IU
> 70歲	女	1200毫克	46克	800 IU
	男	1200毫克	56克	800 IU

*一般成人每天蛋白質攝取量建議為(以每公斤體重計算)0.8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.