

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

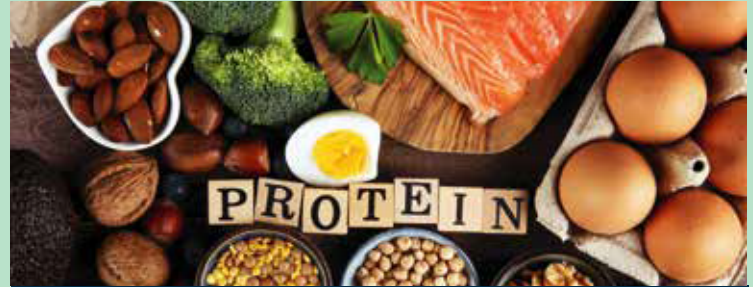
成年人體內平均含有1公斤鈣質，當中99%都在骨骼之中。骨骼健康取決於維持血液中鈣含量的水平，為健康的神經和肌肉功能提供所需條件。如果血鈣水平不足，隨時從骨骼中「偷走」鈣質。

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！

SOURCES

1. International Osteoporosis Foundation. Serve up bone strength throughout your life. 2015. https://www.osteoporosis.foundation/sites/IOFbonehealth/files/2019-03/2015_ServeUpBoneStrengthThroughoutLife_Brochure_English.pdf. Accessed: 30/10/2023. 2. International Osteoporosis Foundation. Serve up bone strength. Nutrition and bone health throughout life. Fact sheet. 2015. https://www.osteoporosis.foundation/sites/IOFbonehealth/files/2019-03/2015_ServeUpBoneStrengthNutrition_FactSheet_English_0.pdf. Accessed: 30/10/2023. 3. International Osteoporosis Foundation. Prevention. <https://www.osteoporosis.foundation/patients/prevention>. Accessed: 30/10/2023. 4. Food Standards Australia & New Zealand. Australian Food Comparison Database. <https://www.foodstandards.gov.au/science/monitoringnutrients/afcd/pages/default.aspx>. Accessed: 30/10/2023.

| 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。