

# 預防骨質疏鬆症 飲食指引



澳門特別行政區政府衛生局  
Serviços de Saúde do Governo da Região Administrativa Especial de Macau

**強**健的骨骼及有效預防骨質疏鬆，必須從小養成健康護骨的飲食習慣。鈣質是我們身體必須的營養素之一，需由日常飲食提供；它不但促進骨骼牙齒組織的形成，還是骨骼的支柱。

## 1. 飲食中攝取足夠鈣質。

由於鈣質是保持及提升骨質密度最重要的礦物質，所以要預防及治療骨質疏鬆，每天必須攝取足夠的鈣質。下表列出不同年齡人士的鈣質需要，一般成年人的鈣質需要約是1000毫克。

不同年齡鈣質需要量		
年齡	日常鈣質需要(毫克)	
嬰兒	0-6月	210
	6-12月	270
小童	1-3歲	500
	4-8歲	800
青少年	9-18歲	1300
	成年	19-50歲
懷孕	18歲或以下	1300
	19歲或以上	1000
哺乳	18歲或以下	1300
	19歲或以上	1000

資料來源：Institute of Medicine, National Academy of Science, 1997, 2001. 美國國家衛生學院建議已停經而沒有服用雌激素婦女或65歲或以上人士每天攝取1500毫克鈣質。

飲食中要有足夠的鈣質，必須每天進食含鈣量高的食物，如奶類、黃豆類及深綠色蔬菜。以下列有常見食物的含鈣量。

### 食物含鈣量表

含高鈣量食物  
(約300-500毫克)

- 高鈣低脂/脫脂鮮奶(240毫升)
- 低脂/脫脂鮮奶(240毫升)
- 高鈣低脂/脫脂奶粉(4湯匙)
- 低脂/脫脂奶粉(4湯匙)
- 酸乳酪(150克)
- 高鈣乳果雪糕(1球/半杯)
- 高鈣芝士(1片)
- 加鈣豆漿(250毫升)
- 加鈣橙汁(250毫升)
- 豆腐(1磚)
- 芥蘭(4兩)
- 莧菜(4兩)

含中高鈣量食物  
(約200毫克)

- 花奶(4匙)
- 芝士(1片)
- 即沖芝麻糊(1包)
- 黑/白芝麻(2湯匙)
- 熟菠菜(4兩)
- 菜心(4兩)
- 西洋菜(4兩)
- 小白菜(4兩)

含中鈣量食物  
(約100毫克)

- 雪糕/乳果雪糕(1殼/半杯)
- 罐裝沙甸魚(2條)
- 白飯魚(1兩)
- 豆腐泡(1碗)
- 豆腐泡(5件)
- 熟西蘭花(1碗)
- 髮菜(1/4兩)
- 黑/白芝麻(1湯匙)
- 杏仁(約20粒)
- 木瓜-中(半個)

\* 1兩=40克

## 2. 攝取足夠維他命D。

維他命D能增加人體吸收鈣質的能力。每天做戶外運動或曬太陽十五分鐘，身體就可為當日製造足夠的維他命D。

## 3. 攝取足夠卡路里。

由於體重過輕的人士較容易患上骨質疏鬆，所以除注意鈣質攝取量之外，維持均衡飲食令達至健康的體重亦十分重要。成年人士的健康體重指標為18.5至22.9。以下的方程式可為你計算體重指標。

$$\text{體重指標} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(米)}^2}$$

## 4. 多吃生果及蔬菜，每日2+3。

除鈣質及維他命D外，食物中的磷質，鎂質，氟及維他命K在造骨過程當中也是重要的營養素，而這其中鎂質及維他命K均在不同種類的蔬果中找到。再者，蔬果中的維他命C與鈣質一同進食時能令鈣質在腸道較容易被吸收，故多進食蔬菜及生果對骨骼健康亦有幫助。成年人應每日進食兩個生果及三份菜(約一碗半熟菜)。



## 5. 適量進食蛋白質。

進食過量蛋白質會增加尿液中鈣質及鎂質流失的風險，其中以動物性蛋白質的影響較為顯注，但過少亦容易導致營養不良。成年人每天的肉類攝取量應為四至七兩(包括肉、魚類、海鮮、蛋及豆類)。一兩肉類約等於 = 一隻雞蛋 = 1/2碗豆類 = 1/3磚豆腐

## 6. 適量進食鹽份。

飲食中攝取過多鹽份亦容易增加鈣質流失的風險，故採用低鹽飲食是保持健康骨骼重要的一環。除飲食中少用餐桌鹽及豉油之外，醃製及罐頭食品亦應減少。如榨菜，咸魚等。  
(建議:每天攝取鹽約1茶匙)

## 7. 減少飲用含咖啡因及酒精飲品，戒煙。

飲食中攝取過多的咖啡因飲酒及吸煙都會增加鈣質流失的風險，加上咖啡因，酒精與鈣質一同進食時會令鈣質在腸道較難被吸收，直接影響鈣質攝取量。要保持骨骼健康，平日應少喝咖啡，飲酒，濃茶，及可樂等飲品，同時要戒煙。



### 建議餐單一

	鈣量(毫克)
早餐	低脂奶(1杯) 270
	茄蛋全麥麵包三文治(1份) 70
午餐	叉燒湯米粉(1碗) 23
	菜心-走油(1碟) 184
	蘋果(1個) 8
下午茶	純蘋果汁(1杯) 14
	雪芳蛋糕(1小個) 98
晚餐	蒸鯪魚(2兩) 32
	麻婆豆腐(半磚) 100
	上湯浸萵菜(1碗) 220
	白飯(1碗) 6
	橙(1個) 50
睡前	牛奶(1杯) 300
全日總鈣量:	1375 毫克

### 建議餐單二

	鈣量(毫克)
早餐	牛奶(1杯) 300
	麥皮(1碗) 14
午餐	白飯(1碗) 6
	鯪魚滑蒸豆腐(1磚) 200
	灼菜心(半碗) 200
	香蕉(1隻) 6
下午茶	方包(1片) 20
	芝士(1片) 100
晚餐	白飯(1碗) 6
	煎紅衫魚(2兩) 100
	蒜蓉白菜(半碗) 100
	橙(1個) 50
睡前	牛奶(1杯) 300
全日總鈣量:	1402 毫克

### 食物鈣量(毫克)

豆腐	1 磚	300
豆泡	5 件	100
黃豆	1 杯	100
高鈣豆奶	1 杯	300
菜心/白菜	4 兩	200
波菜/芥蘭	4 兩	300
椰菜/西蘭花	1 杯	100
罐頭豆	1 杯	100
牛奶	1 杯	300
乳酪	1 杯	300
花奶	4 茶匙	200
芝士	1 片	200
木瓜	半個	100
芝麻糊	1 碗	100
薄餅	1 片	100
鯪魚	2 兩	100
沙甸魚	1 片	200
白飯魚	4 兩	200
芝士漢堡包	1 個	200



預防骨質疏鬆症小組