

骨質疏鬆症之飲食防治

目標：

- 一、儲蓄骨本：在骨質密度到達尖峰前，選用適當的食物來達到身體所能囤積的最大量骨本（骨骼質量）。
- 二、減輕骨鈣流失的現象：骨質會隨著年歲的增長而漸漸地流失，利用日常飲食的調整使骨質流失量降低。

一般原則：

1. 以均衡飲食為原則，**保持**身體的健康。
2. 養成每日食（飲）用 1~2 杯（份）牛奶或奶製品的飲食習慣。
3. 多選用鈣質含量較高之食物，如奶製品、帶骨或殼之海鮮、綠色蔬菜及海菜或黃豆製品。
4. 搭配攝取維生素 D 或適量日照；例如：香菇內所含之麥角固醇經陽光照射後會轉為維生素 D。
5. 避免同時大量攝取高鈣之食物或補充品，應分散食用高鈣食物或補充品的時間，以免減少腸道中鈣質之吸收。
6. 避免鈣質含量較高之食物同時與添加磷酸鹽的加工品、含草酸鹽或植酸高（如菠菜、蕃茄、李子等）的食物同時食用，以免磷酸鈣結石或草酸鈣結石的產生，進而降低食物中鈣質的吸收。
7. 減少高動物性蛋白飲食（如西式餐飲）或高鹽飲食（如加工食物或罐頭製品），以免加重鈣質的流失。
8. 避免酗酒和過量的咖啡，以減少鈣質的流失。
9. 避免體重過輕，應維持理想體重。
10. 次發性骨質疏鬆症患者需配合醫師之治療與營養師之個別化飲食計畫。

食物選擇表：

類別	每份該種類鈣質含量較高之食物	建議份量
乳品類	低（脫）脂奶、高鈣鮮乳、乳酪	
全穀雜糧類	紅/綠/花/豌豆、麥片、綜合穀粉、地瓜、芋頭、加鈣米	
豆魚蛋肉類	小魚乾(干)、蝦皮、蝦米、文蛤、蝦、蟹、牡蠣、金線魚、仙女魚、豆干、傳統豆腐、干絲、豬排	
水果類	文旦、柑橘、葡萄柚、哈密瓜、枇杷、奇異果、草莓、鳳梨、木瓜、桃子	
蔬菜類	海菜（海藻、海帶）、綠色葉菜（如莧菜、川七、紅鳳菜、油菜、芥蘭菜、青江菜、芥菜、小白菜）	
油脂與堅果種子類	芝麻(醬)、無花果	
其他	蝦醬、可可、黑糖	

