

給你一個「骨的 idea」~骨質疏鬆飲食

呂依蔓營養師 撰寫

根據臺灣國民健康署 106-109 年「國民營養健康狀況變遷調查」結果發現，50 歲以上民眾骨質疏鬆的比例為 8.1%，當中女性高於男性，女性約每 10 位就有 1 位有骨質疏鬆，其中又以停經後婦女為骨質疏鬆的高風險群，主要為其骨質減少的速度會加快，高風險群亦包含老年人，若因飲食攝取減少，容易導致營養不均衡，亦可能合併肌少症之發生。除了年齡、性別及疾病等不可控制因素之影響外，我們可以透過飲食調整、運動習慣及改變生活型態，加強改善骨質密度，進而避免骨折發生之風險。

而鈣質為骨頭中含量最豐富的礦物質，但根據調查，19-64 歲的國人在鈣質攝取量，普遍有不足的情況，攝取量僅達到建議攝取量一半(40-60%)，此與亞洲之飲食習慣有關，此為影響骨質健康的關鍵之一。

骨的 idea 有哪些，就讓營養師帶你來認識：

飲食大主角：要攝取足夠的鈣、維生素 D 及足夠蛋白質：

1. 鈣：

(1) 19 歲以上成人建議每日攝取量達 1000mg，其中停經後婦女骨鬆患者，更建議每日攝取達 1200mg，高鈣食物包含乳製品、深綠色蔬菜、豆製品等。舉例來說，國人飲食建議「我的餐盤」中，建議每日早晚一

杯奶，如此便可達一半之鈣攝取量。乳糖不耐者，亦可考慮改吃優酪乳、起司等乳製品。

高鈣食物舉例：

300mg 以上	高鈣奶粉(25-30g)、高鈣豆漿(約 240ml)、小方豆干(2 個)
200-300mg	鮮乳(240ml)、奶粉(3 湯匙)、高鈣起司(1 片)、小魚干(10g)
100-200mg	起司片(1 片)、優酪乳(200ml)、小松菜(100g)、紅鳳菜(100g)、紅/白莧菜(100g)、芥蘭(100g)、青江菜等深綠色蔬菜、黑豆干(1/2 個)、傳統豆腐(2 格)、黑芝麻(10g)、奇亞籽(20g)、蝦米(10g)

(2) 若有補充鈣片者，單次補充不建議超過 500mg，並且不與含鐵質高之食物、鐵添加食品或鐵質補充品共同使用，避免降低吸收率。

2. 維生素 D：建議每日攝取量達 800-1000IU，豐富的食物來源包含蕈菇類(包含木耳)、魚類(比目魚、鯖魚、鮭魚等)、蛋黃、牛奶等，也可以透過每日曬太陽 10-20 分鐘增加體內合成。
3. 蛋白質：優質來源包含豆魚蛋肉類，建議每天攝取量達 1.0g-1.2 公克/公斤，以 60 公斤成人舉例，每餐約需 1 掌心大小。有運動需求者、長者則可以提高至 1.2-1.5 公克/公斤。

飲食小幫手：維生素 C、維生素 K

1. 維生素 C：有效幫助鈣質的吸收，維持骨骼健康
2. 維生素 K：參與骨基質的合成過程。

飲食該禁忌：

1. 高鹽分(高鈉)飲食：鹽分過多會導致鈣質從尿液中流失增加，進而導致骨鈣減少。

除了飲食之外，生活上也可以做點改變：

1. 運動：建議負重訓練，增加骨質密度。
2. 生活習慣：避免抽菸，及久坐、久臥等活動量低之習慣，維持骨質及肌肉不流失。