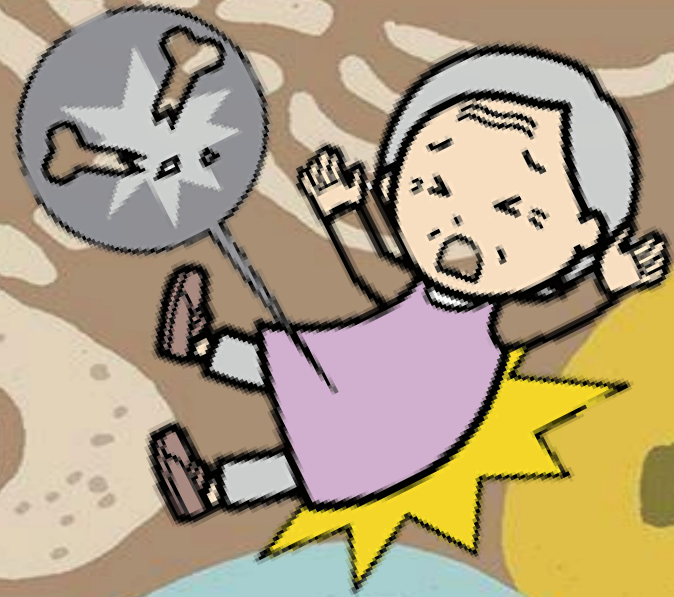


骨質疏鬆



班級：食品二乙
組員：12號朱曉柔
25號鄭蕎羽

疏

骨

斤斤
貝貝

三公
木松

缺“鈣”的常見原因

全民愛健康 營養素篇17

缺鈣的常見原因

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：高雄市立鳳山醫院營養治療科 廖嘉音營養師

- 1. 飲食失調：**
高油、高鈉飲食會阻礙鈣質吸收率

- 2. 習慣不良：**
咖啡因過量、抽菸、喝酒會加速鈣質流失

- 3. 久坐少動：**
缺乏運動會促使骨骼變得脆弱

- 4. 過度減重：**
不當減重加上營養攝取不足會加速骨質流失

- 5. 疾病因素：**
糖尿病患者可能因胰島素不足或血糖控制不佳而引起骨質疏鬆

- 6. 自然老化：**
老化會使骨骼會變得脆弱，女性更年期後更明顯


更多資訊請上 健談 havemary.com



※骨質疏鬆高風險群 ↓

骨質疏鬆症高風險群



- 女
- >50歲
- 亞洲人
- 家族史
- 類風濕關節炎

處方

骨質疏鬆症高風險群

- 菸酒不離手
- 飲食不正常
- 不運動



政昇處方
安和藥局

50歲



女性停經後



風濕性關節炎



糖尿病



甲狀腺疾病





長期使用類固醇
免疫抑制劑、胃藥

※骨質疏鬆高危險群 ↑

※骨質疏鬆併發症 ↓



	<h2>脊椎壓迫性骨折</h2>	<h2>髌部骨折</h2>
<p>文字簡述</p>	<p>腰背痛、駝背、身高變矮 行動困難是常見的症狀，嚴重時需長期臥床，肺部功能也可能受損。</p>	<p>會有長期疼痛、行動不便等症狀，甚至需依賴他人照護，髌骨骨折也可能致死。</p>
<p>圖案</p>		

The background features a stylized illustration of a human skeleton in white and light beige tones. A large, vibrant red circle with a diagonal slash through it is superimposed over the center of the skeleton, indicating a prohibition or warning. The text is centered within this red circle.

骨質疏鬆症
不能吃的食物

※易造成骨質疏鬆的食物 ↓

咖啡因



汽水



酒



高鈉飲食



過量肉製品



豆類



麥片



維生素A



植酸、草酸鹽與鈣





充分攝取鈣質

乳製品、連魚骨都可以一起吃的小魚乾、海藻、蘿蔔葉等。



檸檬酸 助鈣質吸收

檸檬、梅乾。



維生素D、K 對吸收鈣質有幫助

納豆、香芹、紫蘇等。



維生素C 可幫助膠原蛋白生成

西印度櫻桃、奇異果、番茄。



適度攝取 優質蛋白質

牛肉、蛋、魚貝類。



攝取鎂 增加骨鹽

納豆、糙米、胚芽米、芝麻。

※ 預防骨質疏鬆的食物 ↑

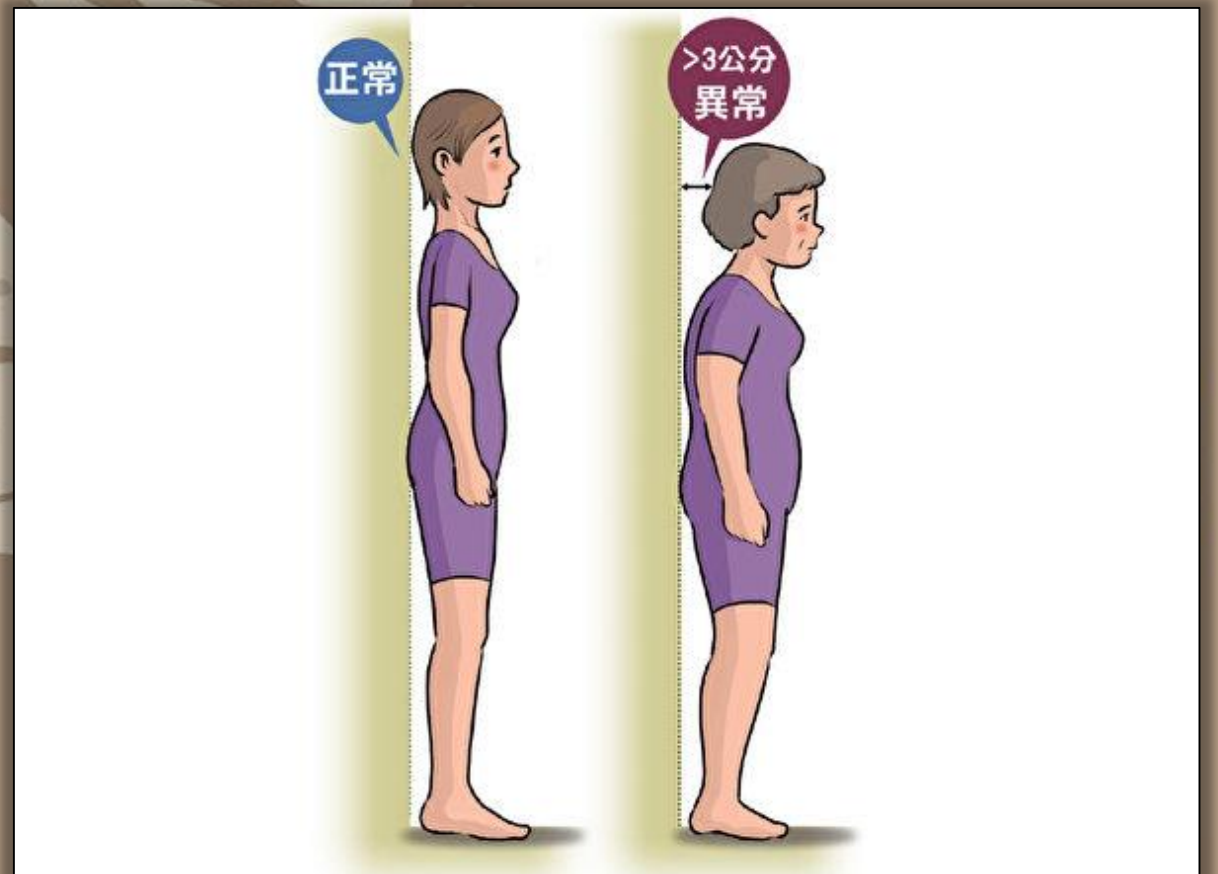
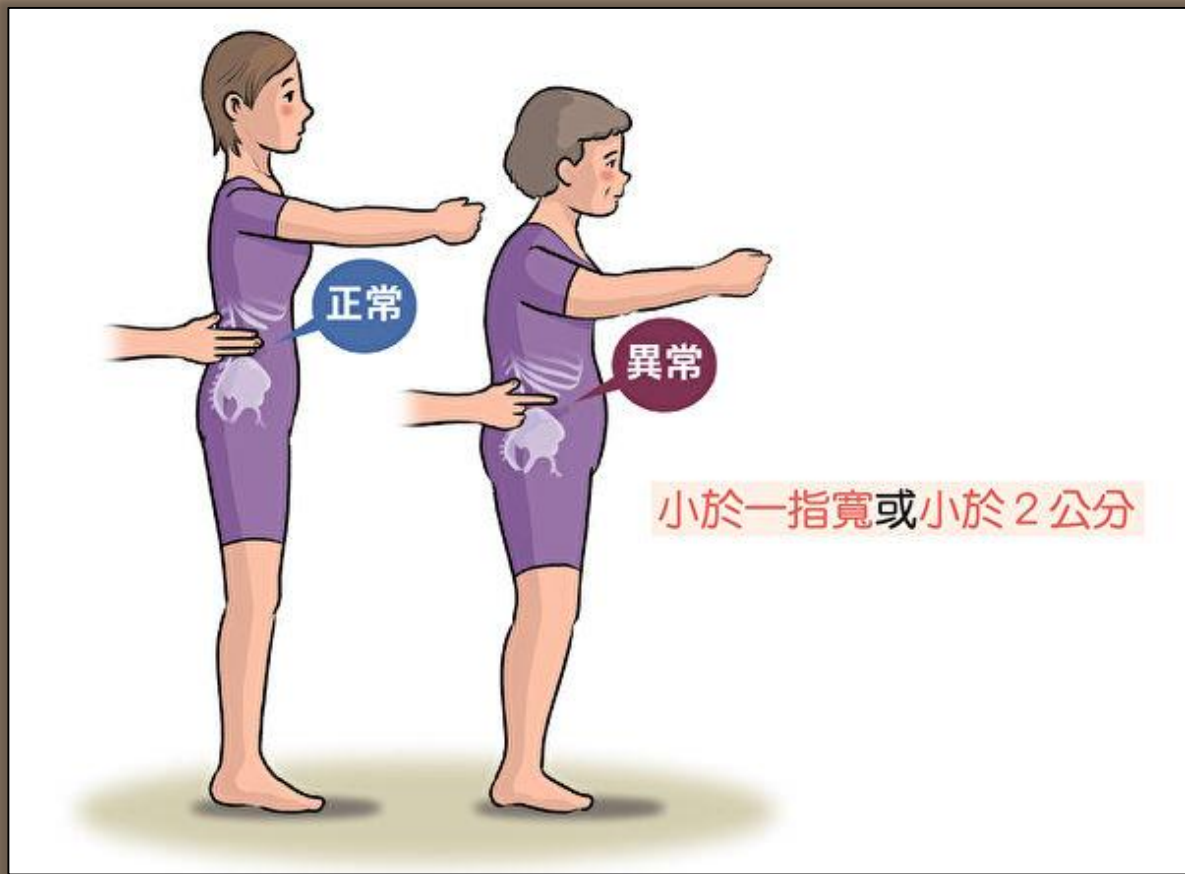
※ 在家簡易評估法 ↓

駝背嚴重

身高比年輕
時矮3公分

體重過輕
(BMI值小
於18.5)





肋骨下緣與骨
盆間距不到一
指寬

頭枕部無法
觸及牆面



保骨5撇步

請你跟我這樣做

遠離骨鬆
我雄勇!



充足鈣質要攝取

每天1000~1200毫克

鈣



維生素D要補足

每天800~1000國際單位，可幫助鈣質吸收

D



每日陽光10分鐘

充足陽光可使皮膚合成維生素D

光



負重運動真正好

快走、慢跑都很好

動



預防跌倒不可少

肌力好，防跌倒

防

保骨5撇步
請你跟我這樣做

棒!



謝謝觀賞 

