

## 營養部



### 跑馬地

養和醫院

香港跑馬地山村道2號中院4樓

電話：(852) 2835 8674

傳真：(852) 2892 7428

dietitian@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

### 金鐘

養和醫健專科中心

香港金鐘道88號太古廣場一座23樓

電話：(852) 2855 6000

傳真：(852) 2892 7428

dietitian@hksh-healthcare.com

www.hksh-healthcare.com

敬請預約

### 港島東

養和李樹芳樓

香港筲箕灣阿公岩村道5號5樓

電話：(852) 2917 1150

傳真：(852) 2892 7404

dietitian@hksh-emc.com

www.hksh-emc.com

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

查詢或預約，歡迎聯絡我們

# 健康飲食 強健骨骼



DIET0071.H/C-09-032024

## 健康飲食強健骨骼

強健骨骼，增加骨質密度，在30歲前尤其重要。隨著年齡增長，骨質會逐漸流失，骨質密度變得疏鬆，這個情況稱為骨質疏鬆症。骨質疏鬆會令骨骼脆弱，增加骨折的風險。預防骨質疏鬆的最有效方法，就是從健康生活方式開始。

## 鈣質與維他命D

攝取足夠的鈣質是健康飲食的重要一環。鈣質是牙齒及骨骼的主要元素，亦能促進肌肉和神經正常運作，及有助改善血壓。人體骨質於年輕時一般不受飲食所影響；但若鈣質攝取不足，其問題或會於年長後才出現，故要預防骨質疏鬆必需從年幼時開始注意。而長者如能攝取足夠鈣質亦能減慢鈣質流失及減低骨折風險。

人體鈣質的需求會隨年齡改變。以下為2010年美國醫學研究所建議之鈣質及維他命D每日攝取量：

年齡	鈣(毫克)	維他命D (國際單位)
1至3歲	700	600
4至8歲	1,000	600
9至13歲	1,300	600
14至18歲	1,300	600
19至30歲	1,000	600
31至50歲	1,000	600
51至70歲男士	1,000	600
51至70歲女士	1,200	600
70+歲	1,200	600
14至18歲孕婦/ 哺乳期女士	1,300	600
19至50歲孕婦/ 哺乳期女士	1,000	600

資料來源：Food and Nutrition Board.

Institute of Medicine-National Academy of Sciences U.S. 2010

人體需要維他命D來幫助鈣質的吸收，強健骨骼。維他命D主要來自兩個來源：太陽照射令皮膚吸收，以及從飲食攝取。食物如植物牛油、雞蛋、三文魚、沙甸魚、鯖魚和魚油等，均含維他命D，但切忌過量進食。

維他命D食物	重量(克)	維他命D(IU)
魚肝油	15	440
三文魚	100	470
馬加休	100	470
全脂奶粉	100	380
吞拿魚	100	268
沙甸魚	100	193
豬肝	100	64
雞蛋	1隻大	41
魚籽醬	28	33

## 其他注意事項

1. 大豆含有植物化學物異黃酮，能發揮類似女性荷爾蒙和抗氧化劑的作用，預防骨骼細胞流失鈣質。
2. 攝取過量蛋白質會增加鈣質在尿液的流失，尤其是動物蛋白質。
3. 高鈉/高鹽飲食同樣會令更多鈣質經尿液流失，增加骨質疏鬆風險。
4. 近年醫學研究指出，維他命K能調節骨骼中蛋白質骨鈣素與鈣質的結合，讓鈣質鎖於骨骼之中。日常飲食應包括含維他命K之食物，如深綠色葉類蔬菜。
5. 蔬菜含有纖維、草酸和植酸，過量攝取會減低鈣質吸收。
6. 避免節食。

類固醇、抗癲癇藥物、抗凝血劑等長期服用藥物，也可能導致骨質疏鬆；建議補充足夠鈣質及維他命D。另外，在服用抗生素如四環素類期間，建議少吃含鈣質食物，以免破壞食物的營養及降低藥物療效。

## 運動

從食物攝取足夠鈣質當然重要，勤做運動亦有助強健骨骼。多做運動，骨骼會比少做運動人士更強健，骨質密度更高。有效強健骨骼的運動包括「負重」運動，如步行、慢跑、跑步、跳舞、壁球、瑜伽、太極和行樓梯，同時亦應進行鍛鍊肌肉的運動，肌肉的運動，如舉重。

## 改變生活方式

### 1. 戒煙

吸煙或會減少女性荷爾蒙分泌，從而加快鈣質流失，減低腸道對鈣質的吸收。

### 2. 避免飲用過量酒精

酗酒往往與飲食不良及吸煙有密切關係。每天飲用超過兩份酒精飲品，或會阻礙骨骼形成和鈣質吸收。

### 3. 避免飲用過量咖啡因

攝取過量的咖啡因，對骨質密度亦有明顯的影響。若日常飲食中有足夠鈣質，適量的咖啡因（每天約2至3杯咖啡、茶或可樂飲品）屬可接受。

## 從食物營養標籤找高鈣食物

### 營養聲稱

聲稱	聲稱的含意	例子及法定條件
來源、含、含有、提供、有	該種營養素在食物中的含量顯著；含有有用份量的營養素	<b>鈣的來源</b> (每100克固體食物含不少於120毫克鈣；每100毫升液體食物含不少於60毫克鈣)
高、含豐富、含大量、富含、豐富、多、提供多、含量多	食物中含有大量該種營養素；該種營養素含量豐富	<b>高鈣</b> (每100克固體食物含不少於240毫克鈣；每100毫升液體食物含不少於120毫克鈣)

## 常見食物鈣量表

### 奶製品及其他植物奶

	常用可食用份量	重量(克)	鈣(毫克)
脫脂奶	1杯	240	281
低脂奶		240	300
高鈣脫脂奶		240	396
高鈣低脂奶		240	408
加鈣豆漿		240	408
豆漿		240	25
加鈣原味燕麥飲品		240	288
加鈣原味無糖杏仁奶		240	451
加鈣無添加糖米奶		240	288
羊奶		240	463
煉奶		1湯匙	13
全脂淡奶	1/8罐	50	128
植脂淡奶	1/8罐	50	110
原味脫脂乳酪	1膠杯	150	258
水果味脫脂/低脂乳酪	1膠杯	125	190
全脂奶	1杯	240	264
雲呢拿雪糕杯	1小杯	100	100
車打芝士	1片	28	202
瑞士芝士	1片	28	221
迷你紅波芝士	1塊	21	150

## 蔬菜

	常用 可食用份量	重量 (克)	鈣 (毫克)
莧菜，熟	1碗	120	250
菠菜，熟		160	220
芥蘭，熟		160	160
西洋菜，熟		124	150
菜心，熟		160	145
白菜，熟		140	130
豆芽，熟		120	98
椰菜，熟		162	80
西蘭花，熟		130	52
番薯，去皮，熟		190	51
南瓜，去皮，熟		226	50
紅蘿蔔，去皮，熟		160	50
冬瓜，熟		222	40
生菜，熟		144	35
青瓜，熟		160	29
番茄，熟	1小個	126	14
薯仔，去皮，熟	1碗	200	8

## 水果

(10克碳水化合物份量) 排位由高至低鈣(毫克)

橙(1個，細) 40毫克，無花果乾(1塊) 31毫克，  
青奇異果(1個) 26毫克，木瓜(半碗) 24毫克，  
士多啤梨(8粒) 20毫克

西梅乾(3粒) 12毫克，布祿(2個，細) 12毫克，  
桃駁李(1個) 10毫克，車厘子(10粒) 10毫克，  
西瓜(1碗) 10毫克，

火龍果(半個) 8毫克，蘋果(1個，細) 6毫克，  
啤梨(連皮)(半個) 5毫克，葡萄(10粒) 5毫克

柚子(3件) 4毫克，香蕉(半隻) 4毫克，藍莓(半盒) 4毫克

資料來源：  
美國農業部農業研究處，  
香港特別行政區政府食物安全中心營養查詢，包裝食品營養標籤

## 肉類/蛋白質

	常用 可食用份量	重量 (克)	鈣 (毫克)
罐頭鯖魚(連骨)	1罐	169	407
塘水蝦(草蝦)	4隻	100	403
河蝦	4隻	100	325
蝦皮	2湯匙	30	297
罐頭粉紅三文魚 (連骨)	半罐	105	290
罐裝沙甸魚 (連骨、番茄醬浸)	1罐	120	288
海蟹	1隻(3.5兩)	130	270
石螺	10隻	10	248
海參(已浸發)	1條	100	240
黑豆	5湯匙	100	224
小銀魚乾 (丁香魚乾)	2湯匙	10	213
蝦米	10隻	38	210
豆腐乾(鹵乾)	1塊 (4厘米 x 4厘米)	25	183
素雞	3厚片	51	160
硬豆腐	1/3磚	100	106
茄汁焗豆	4湯匙	152	85
毛豆(熟)	半碗	50	72
海蝦	4隻	24	35
雞蛋	1隻	52	28

## 堅果與種子及其製品

	常用 可食用份量	重量 (克)	鈣 (毫克)
芝麻(全粒，烤烘過)	3湯匙	30	297
芝麻醬	2湯匙	32	308
塔希尼芝麻醬 (烤烘過的芝麻仁/ 石磨生芝麻製成)	2湯匙	32	134
杏仁 (乾烤，無添加鹽)	1湯匙(16粒)	24	64
核桃	3粒	24	25
奇異籽(乾)	2湯匙	28	177
亞麻籽粉	1.5湯匙	20	47