



吃出好骨力，養出績優骨

～預防骨質疏鬆症之飲食建議

★ 臺中榮民總醫院營養室營養師 詹益瑞

依據國民健康署統計，65 歲以上國人骨質疏鬆症為常見慢性病排名第四，伴隨而來的骨折風險將嚴重影響生活品質。臺灣已正式邁入超高齡社會，面對骨質疏鬆症是刻不容緩的議題，以下有幾點飲食建議，幫助您吃出好骨力，養出績優骨：

一、攝取足量鈣

中華民國骨質疏鬆症學會建議 50 歲以上成人之每日應攝取 1200 毫克鈣。而國民營養健康狀況變遷調查發現，九成以上國人鈣攝取不足，平均每日僅攝取 600 毫克鈣，明顯缺乏。高鈣食物攝取頻率建議如下表所示，每日食用即可達需求。若無法由飲食攝取足量鈣時，可使用鈣片補充，但多食無益，攝取大於 1500 毫克鈣時，將增加腎結石及心血管疾病風險。

二、補充維生素 D

維生素 D 除了可促進鈣吸收，預防骨質疏鬆，近期研究指出，在維持肌肉功能及強度亦扮演重要角色，更可促進肌肉生成。然而，國民營養調查顯示，高達九成以上國人血中維生素 D 濃度不足或缺乏，將有較高風險形成肌少症。維生素

D 雖可透過皮膚照射陽光合成，但隨著年紀增加而合成效率漸減，故建議每日額外補充 800IU(國際單位) 維生素 D，可由攝取食物或補充劑取得。富含維生素 D 的食物種類如下圖所示。

三、抗氧化及抗發炎飲食

隨著國人的飲食西化，精緻糖類、加工製品、紅肉類、酒精、油炸及高飽和脂肪食物攝取比例增加，將造成身體的發炎指數上升。研究證實，長期處於高氧化壓力及慢性發炎狀態下，將造成骨質流失及蝕骨作用增加，降低骨密度而提升骨折的風險。

Omega-3 脂肪酸除了具有抗發炎功效之外，一些流行病學研究指出對維護骨質健康有幫助，建議每週至少攝取 2 次。富含 Omega-3 脂肪酸的食物如下：

動物性來源 (EPA、DHA)：鮭魚、鮪魚、鯖魚、秋刀魚、沙丁魚。

植物性來源 (ALA)：亞麻子油、紫蘇籽油。

天然蔬果及全穀雜糧中含有各種不同抗氧化成分，如膳食纖維、維生素 A.C.E、維生素 B 群、礦物



食物鈣含量 常見食物鈣含量概況表

100-200毫克 (每日選三項)	兩匙黑芝麻; 傳統豆腐四格; 三匙麥片 八分滿碗芥藍菜、白莧菜、地瓜葉、 紅鳳菜、青江菜、小白菜、油菜、 綠豆芽、濕海帶	    
201-300毫克 (每日選二項)	三匙奶粉; 一杯鮮奶、優酪乳; 兩匙乳酪; 兩匙小魚乾; 八分滿碗紅莧菜、山芹菜	     
300毫克以上 (每日選一項)	兩塊小豆干; 兩匙櫻花蝦; 五片扁魚干; 三匙高鈣奶粉	   

食物維生素D含量

高油脂魚類 掌心大小 菇類 八分滿碗

					
鮭魚(養殖)	鯖魚	鯖魚	磨菇	香菇	蛋黃1顆
100~250 IU			76~100 IU		20 IU

質銅、鐵、硒元素、植化素(如β-胡蘿蔔素、花青素、茄紅素、葉黃素、多酚類、黃酮類等)，建議每日至少三碗蔬菜及二碗水果，且多樣多色變化搭配，除了抗發炎，更能抗癌防老。

四、攝取優質蛋白質，預防肌少症

隨著近年養生概念盛行，為了預防三高及控制體重而刻意減少動物性食物攝取；此外，隨著年齡增加，咀嚼能力降低，也會影響對肉類攝取的意願。最新國民營養調查結果顯示，高齡者飲食明顯失衡，全穀雜糧類及油脂攝取超量，而優

質蛋白質攝取總量不足，造成肌肉流失加速。當肌少症來襲，活動能力下降，步態不穩將增加跌倒骨折風險，故建議應攝取足夠優質蛋白質。

每份優質蛋白質食物如下：

植物性來源：黃豆及其製品，如豆漿 260ml、豆腐半盒、豆乾 1 塊、豆包 1 片。

動物性來源：魚類、海鮮類及肉類 1 兩(約 3 指或半個掌心大)、雞蛋 1 顆。

奶類及其製品：鮮奶或優酪乳 240ml、起士 2 片、優格 120g。

要如何才算攝取足夠？若以體重而論，每 10 公斤應攝取 1~1.5 份優質蛋白質，例如 60 公斤長者應攝取 6-9 份，並建議平均分配於各餐次，可達最佳吸收利用成效。咀嚼能力較弱的長者，除了選用質軟食材外，善用刀具或延長烹調時間皆可增加攝取量。

五、結語

補充足夠鈣質及維生素 D、選擇 Omega-3 脂肪酸及全穀蔬果、攝取優質蛋白質，可維護您的骨骼與肌肉健康。然而，要遠離骨質疏鬆症，光靠飲食是無法達成的，必須同時搭配規律運動，方可事半功倍。若您有飲食上的疑慮或是疾病需求，建議與您的醫師及營養師討論，切勿相信偏方及不實廣告產品，方能常保健康。

