



# 保密防跌五撇步

# 樂活健康有保固

## 撇步一：

### 骨骼強健鈣重要

高鈣食物來源：

牛奶及乳製品、豆類、深綠色蔬菜、芝麻、金針、海藻、海帶、香菇、小魚干等。



每日建議1.5-2杯奶類  
搭配高鈣食物更佳

## 撇步二：



### 維生素D愛日照

維生素D可幫助鈣吸收，維持骨骼代謝及肌肉功能，可透過陽光照射、食物及補充劑獲得。



每日建議曬太陽30分鐘 並攝取維生素D補充劑400-800IU

## 撇步三：

### 豆魚肉蛋別漏掉

攝取足夠蛋白質可維持骨骼健康及肌力



優質選擇：  
植物性來源如黃豆及其製品；  
動物性來源如魚、雞、牛、豬、羊及蛋等。

## 撇步四：

### 規律運動更有效

運動可增加骨密度及維持肌力，更可改善平衡，預防跌倒及骨折。高齡長者適合如快步走、太極拳、運動場上運動和做體操、游泳等。



運動需量力而為，如有疑問可諮詢專業醫師意見。

## 撇步五：

### 專業醫療最牢靠

骨質疏鬆是高齡長者常見的問題，經由醫師臨床篩檢可以早期治療，預防骨折風險。而透過營養師與復健師團隊共同照護，給予飲食及運動建議，讓您保骨密防跌倒更健康。

