

適當飲食

幫助維持骨骼健康

隨著年紀增長，長者很容易患上骨質疏鬆症，從而容易發生骨折。所以，如何維持骨骼健康，預防骨質疏鬆症已經成為一個大眾普遍關心的課題。

攝取足夠的鈣可以幫助維持骨骼健康。《澳大利亞健康飲食指南》指出，65歲以上的長者每天需要1300毫克的鈣，相當於每天需要進食3到4份高鈣食品。

奶製品是最好的鈣質來源。這是因為奶製品不僅含鈣量高，而且容易被人體吸收。一份奶製品相當於250毫升牛奶或200克酸奶或40克芝士。低脂或脫脂奶製品會比較健康的選擇。這是因為全脂奶製品，包括冰淇淋，所含的飽和脂肪和熱量都較高，長期大量食用可能會增加肥胖和高膽固醇的危機。當然，對於體重偏低營養不良的長者來說，全脂奶製品和一些含高蛋白高熱量的營養奶粉，會是更好的選擇。如果對奶糖沒有耐受性的長者，選擇無奶糖的牛奶、酸奶和硬芝士都可以相對有效地減少腸胃不舒服的狀況。所以，大家不妨考慮在早餐喝一杯低脂牛奶，在餐與餐之間吃一份酸奶，或是在三明治裡夾上兩片芝士。

可是如果長者無法接受奶製品的話，也可以考慮以下其他高鈣食品。

- 魚類：三文魚、沙丁魚、白飯魚（含軟骨）
- 豆類和豆製品：加鈣豆奶、硬豆腐、腐竹、黃豆、黑豆、雞嘴豆
- 綠色蔬菜類：西蘭花、芥蘭、菠菜、羽衣甘藍、秋葵
- 堅果類：杏仁、芝麻（醬）、亞麻仁、巴西胡桃

• 麵包和麥片：加鈣麥片、全麥和穀類的麵包

• 貝殼類：蠔、青口、蛤

至於中國人公認的補鈣食品骨頭湯，其實含鈣量並不高。而且也沒有確切的科學根據表明經常喝骨頭湯可以預防和治療骨質疏鬆症。此外，濃縮骨頭湯裡溶解了大量的骨內脂肪和嘌呤，飲用過多反倒容易引起血脂增高、動脈硬化、高尿酸等疾病隱患。

當長者無法從日常飲食中攝取到足夠的鈣質，可以考慮服用鈣的補充劑。一般來說，含檸檬酸、鎂或維生素D的鈣補充劑會較容易被人體吸收。安全的服用量是每日500-600毫克。當然，具體適合的品牌和份量因人而異，大家最好還是在購買前諮詢一下相關專家的意見。

最後提醒各位，除了合理飲食，做適量的運動也是維持骨骼健康的有效方法。

