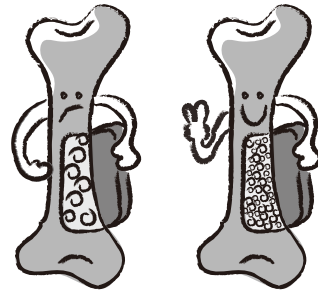
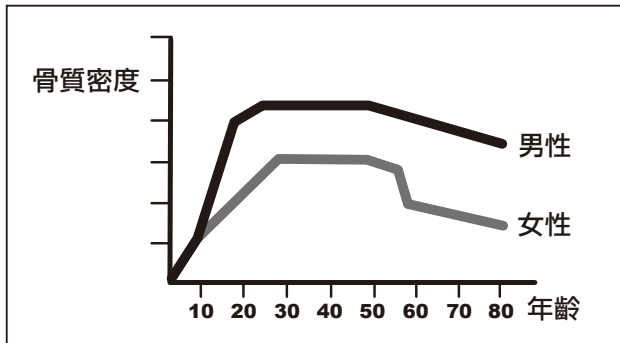


預防骨質疏鬆的『小撇步』

何謂骨質疏鬆?

一般人的骨質自出生後會隨著年紀而增加，30歲以前達到最高峰，但30歲過後每年會以0.5至1%的速率流失，婦女停經後骨質每年會以2至3%的速度加速流失，造成骨骼變薄、變脆、骨骼密度降低、強度變弱，原本緻密的骨頭變成中空疏鬆，即為「骨質疏鬆症」。

男女骨質密度大不同:女性骨質密度較低



骨質疏鬆症的危害?

骨折、體形畸變、因骨折後臥床不起引起的呼吸和心腦血管系統疾病（如肺炎或血栓等）致死。

骨質疏鬆症常見症狀

1.疼痛。2.腰酸背痛。3.骨折。4.脊椎或關節變形。5.身高變矮及駝背(俗稱：老倒縮)。

骨質疏鬆的原因?

老化、女性之性荷爾蒙分泌量不足導致，其它因素包括骨質營養素攝取偏低、缺少運動、過量酒精及抽煙身體疾病引起骨質不正常代謝，骨質流失等。

誰是高危險群?

- 1.停經婦女（雌激素減少，促使骨質流失）。
- 2.老年人。
- 3.煙、酒、咖啡、茶攝取過量。
- 4.缺乏運動(一週少於3次，每次少於30分鐘)。
- 5.飲食中缺乏鈣質(每日所補充的乳製品少於2份、喝牛奶容易拉肚子者)。
- 6.有骨質疏鬆的家族史者。
- 7.甚少接觸到陽光的人（皮膚能在陽光下製造維他命D，而維他命D能促進鈣的吸收）。
- 8.體重過輕和骨架小的人。

如何預防骨質疏鬆症

1.適量的運動

建議每週3次以上，每次應在30分鐘以上的運動，運動可刺激造骨細胞的活動、增加骨質、增加生長激素的分泌，達到增加骨質的效果。

2.均衡的營養

國人的飲食習慣中，一天攝取的鈣質約在四百到五百毫克之間，遠低於衛生署建議的一千毫克；而發育中的青少年、孕婦及停經後的婦女每日需鈣量更高。因此我們有必要在日常飲食中多食用一些高鈣食物，如乳製品、豆類食品、綠葉蔬菜……等。

3.戒除不良生活及飲食習慣

煙、酒、咖啡、茶攝取過量。

4.選擇合適的保健品

搭配合適的營養輔助食品，例如含有骨質健康所需的營養素鈣、鎂、鋅、錳、銅、維生素C、維生素D、維生素K及優質蛋白質(大豆蛋白或奶蛋白)等營養素。

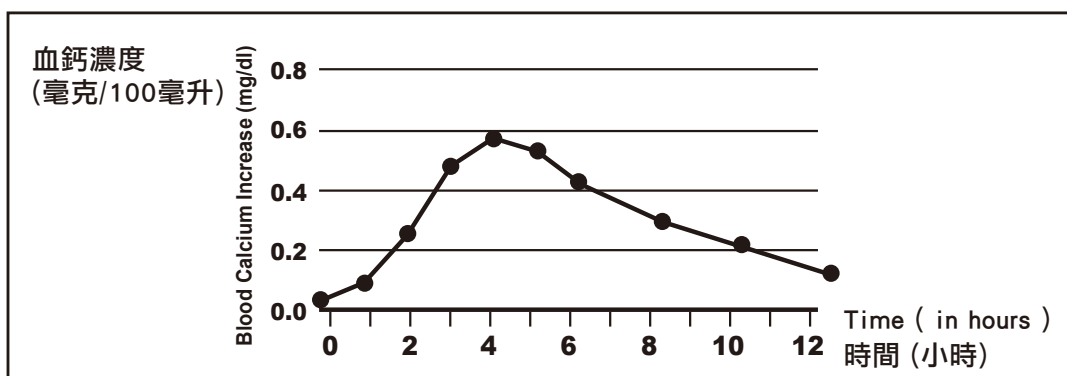
骨質健康營養素介紹

骨質健康營養素	對骨骼健康的幫助
鈣	骨骼主要成份，但依據1991至1996年全國營養調查結果顯示，國人每人每日從飲食中攝取的鈣質平均為500毫克，而每日建議攝取量為1000毫克，故為國人普遍缺乏的營養素之一。
鎂	與鈣、磷同為構成骨骼的重要成份，其餘的儲存在肝臟、肌肉、血液中。
鋅、錳、銅	能活化體內骨形成酵素，幫助強化骨質。
維生素C	促使膠原蛋白活化，幫助骨質強化。
維生素D	促進鈣質吸收。
維生素K	增加礦物質與骨質的結合力。
優質蛋白質	幫助骨質強化。

市售骨骼保健產品比一比

	優質骨骼保健品	X牌	Y牌
每日攝取鈣(毫克)	1000	800	600
每日攝取鎂(毫克)	400	540	250
每日攝取鋅(毫克)	1.5	—	—
每日攝取錳(毫克)	0.2	—	—
每日攝取銅(毫克)	0.2	—	—
每日攝取維生素D(微克)	10(400國際單位)	—	2.5
每日攝取維生素K(微克)	40	—	40
有無臨床試驗	有	—	—
吸收率	佳	?	?
每日花費(元)	20	16	61

優質骨骼保健品生物利用率研究:食用優質骨骼保健品12小時後，血鈣濃度仍呈現明顯之上升，顯示吸收率極佳



優質骨骼保健品的優勢

1. 優於其它產品，含有最完整的骨質健康營養素: 鈣、鎂、鋅、錳、銅、維生素D、維生素K。
2. 臨床試驗證實具有較佳的吸收率及生物利用率。
3. 顆粒小、易吞食。

誰需要補充優質骨骼保健品?

1. 想要骨骼關節健康者。
2. 飲食不均衡者。
3. 青少年、超過30歲以上婦女、中老年人。
4. 停經後婦女。
5. 菸、酒、咖啡、茶攝取過量者。
6. 想要血壓更健康者。