

## 预防骨质疏松症：饮食

为了拥有健康的骨骼，除了进行体育锻炼外，还建议您保证**富含钙和维生素D的饮食**。钙的需求因年龄和个人情况而异。老年人每天需要约1000毫克的钙和800国际单位的维生素D。如果饮食中的矿物质和维生素含量不足，骨折的风险就会增加。

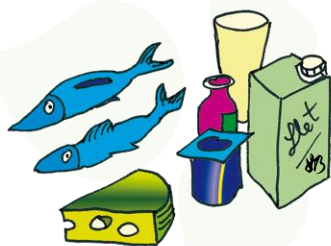
对于长期摄入不足的老年人来说，可以选择钙和维生素D补品，但这并不等同于良好的饮食。

**维生素D**有利于钙在骨骼中的留存。我们晒太阳时就会激活维生素D。建议每天步行约20分钟。这在成长期非常重要，但对于老年人来说也同样重要，因为老年人对钙的吸收更困难。如果不出门或居住在养老院，那么就**必须**摄入富含维生素D的饮食。其他营养素（如磷、镁、维生素K等）也非常重要，但所需摄入量更少。

预防骨质疏松症的最佳方式就是对我们的生活习惯和日常饮食做出细微的改变。

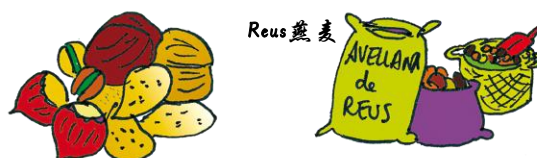
### 推荐饮食

- **每天两份乳制品：奶、酸奶、奶酪等。** 乳制品富含钙，且这种钙比其他食物中的钙更易吸收。脱脂乳制品所含的维生素D更少。如果不摄入乳制品，那么就需要认真设计饮食计划，以便满足钙摄入的需求。
- **含油鱼：鲑鱼、鲭鱼、鲱鱼、金枪鱼、沙丁鱼（包括沙丁鱼罐头）、鲱鱼、凤尾鱼、对虾等。** 这类食物含钙、维生素D和omega-3，



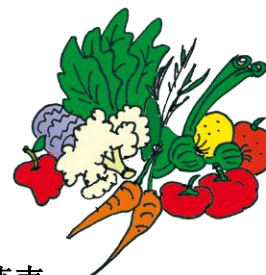
可预防钙随着尿液流失，优化对钙的吸收，改善对血压和心血管疾病的控制。

- **干果：杏仁、核桃、松子、榛子、开心果等或种子（芝麻）。** 如果生吃，还有助于控制胆固醇。



- **豆类：菜豆、鹰嘴豆、大豆及其制品（豆腐）等。** 这类食物是蛋白质的植物性来源。我们可以从而减少对动物性蛋白质的需要，尤其是对影响钙吸收的红肉的依赖。

- **水果和蔬菜：菠菜、洋葱、卷心菜、马齿苋、罗勒、西洋菜台、西兰花、橙子、椰子、无花果、苹果、梨、芒果、香蕉、海枣、鳄梨和燕麦。**



- 鱼肝或牛肝以及蛋黄，也富含维生素D。

### 需要减少的饮食或生活习惯

烟草、咖啡、盐、巧克力、碳酸饮料、酒精、全麦面包和各类全谷物。

不再吸烟或饮酒后，就可部分恢复骨密度。

蛋白质的适度摄入对于骨折后的恢复必不可少。但过量的动物性蛋白质会促使骨质流失。