





基富通

好好退休

VIP 優惠專案

全平台基金

終身0手續費

[立即加入](#)



571 人追蹤

☆ 追蹤

補鈣冠軍是它！除了牛奶還有這些選擇

2021年10月20日 下午7:32 · 2 分鐘 (閱讀時間)



今天是世界骨質疏鬆日，骨質疏鬆其實沒有任何症狀，民眾往往是跌倒骨折了，才發現自己有骨質疏鬆的問題。預防骨質疏鬆，能透過補鈣的方式進行，除了大家熟知的牛奶，深綠色蔬菜就是很好的選擇。

右手疤痕是跌倒骨折留下的印記。

張女士：「你這樣走一走，無故就跌倒了，骨頭就斷掉了。」

意外發現自己有骨質疏鬆，76歲的張女士早晚喝牛奶補充鈣質。

張女士：「晚上要睡前以前我再喝一杯，這樣也比較好睡。」

補鈣以食補為主，除了牛奶還有不少選擇，像是紅莧菜，每100公克鈣含量218毫克、菠菜鈣含量192毫克、芥藍菜有181毫



基富通

好好退休

VIP 優惠專案

全平台基金

終身0手續費

[立即加入](#)



熱門新聞

1. 疫苗接種亂象 柯批亂源在中央
2. 5到11歲童 白宮擬批准打輝瑞新冠疫苗
3. 北市接種量能不足 醫師籲衛生局鬆綁接種門診
4. 台灣高端新冠疫苗：二期試驗結果出爐，三期為何仍沿用「免疫橋接」
5. 日本疫情快速降溫！公衛專家：因這「2大關鍵」...台灣可借鏡縮短隔離檢疫時間

克，另外每100公克的黑豆干，鈣含量也有168毫克，傳統豆腐有140毫克。

中山醫學大學營養學系教授 林娉婷：「比較深綠色蔬菜，有一些食物裡面，也是富含比較多的鈣質，或是一些堅果類裡面的黑芝麻，也是富含比較多鈣質，我們可以優先選擇。」

而一天鈣質的需求量，青春期的孩子比較高，需要1200毫克，老年人跟成人，每天需求1000毫克。

台中慈濟醫院骨科主任 蔣岳峯：「年輕的時候生活型態要正常一點，然後要維持一些健康的生活型態、運動，如果到了中年以後才想要開始做這種預防骨質疏鬆的話，變成第一個還是要預防跌倒。」

不熬夜，養成正常生活作息，到戶外適度運動曬太陽，都是保存骨本的方式。

更多 大愛新聞 報導：

[虎豹潭意外〉尋獲15歲少女遺體](#)

[寶島有愛 || 城中城惡火 善款湧入1.7億](#)



成為第一個留言的人

登入後即可張貼留言。

相關內容

好醫師新聞網 · 23 小時前

名醫會客室 / 另類沉默殺手 骨質疏鬆無症狀

文 / 光田綜合醫院骨科嚴可倫醫師 圖：嚴可倫醫師填詞演唱、自編自導MV「骨質疏鬆之歌」(改編自家後) 10月20日是世界骨質疏鬆日，門診常常有病人會這

廣告 · 聖寶思樂

洗腎多年，肌膚癢到快抓狂？腎臟科醫師親研推薦「聖寶思樂」

專為尿毒症、糖尿病病友所設計的醫療用乳液》疾病交給醫生，肌膚搔癢交給聖寶思樂；獨家滋潤配方，提升肌膚保濕度，修護+防禦雙管齊下，再也不用塗類固醇止癢～

台灣好新聞 · 21 小時前



編輯精選



震撼！近30名醫護搶救新生兒 4張寫實照曝光

三立新聞網 setn.com



滿滿茶凍！你還不喝嗎？甲文青「凍凍系列」►線上首購8折

廣告 · 甲文青茶飲

高速撞上勞斯萊斯重摔昏迷 騎士身分曝光是警界高官兒

CTWANT

疫情影響留台2年 白嘉莉住五星級飯店估燒掉700萬

CTWANT