



骨骼健康

Bone health



進行體能活動、健康均衡的飲食和安全的日光浴可以幫助您保持良好的骨骼健康。

保持骨骼強壯和健康有助於您：

- 保持堅強和獨立
- 降低跌倒風險
- 預防骨質疏鬆症等疾病（骨骼脆弱，較易出現骨裂或骨折情況）。

體能活動

體能活動可以增強您的肌肉和骨骼，從而支持您的骨骼健康。嘗試在一天中規劃不同類型的活動，並在一週內保持活動的多樣性。這些活動可包括：

1. **阻力訓練。** 從事強度逐漸增加的負重活動，例如反覆舉重或對牆施力推壓。
2. **提高靈活性的活動。** 嘗試做一些活動來提高您的靈活性，並幫助您更輕鬆地活動，例如太極拳、跳舞或瑜伽。
3. **負重衝擊負荷練習。** 以雙腳進行的活動，需自身承重且迅速穩定地著地，這類活動包括慢跑、跳繩、跳舞或走樓梯。

4. **平衡練習。** 嘗試做一些活動來幫助您保持平衡，例如側抬腿、半蹲和抬腳跟。

記得從適合自己的強度開始，並慢慢循序漸進。如果您有一段時間沒有進行體能活動或患有慢性健康疾病，請在開始新的活動之前諮詢專業醫療人員。



如需安全地開始進行運動，請致電 1300 806 258 聯絡**健康信息及指導服務 (Get Healthy Service)** 健康教練，或瀏覽 www.gethealthynsw.com.au

鈣

鈣可以使您的骨骼強壯、健康。它還能與維生素 D 一起發揮作用，維生素 D 能夠幫助身體從飲食中吸收鈣質。骨骼和牙齒儲存了 99% 的鈣。一旦骨骼中的鈣質流失，就很難補充。

如果您沒有從食物和飲料中攝取足夠的鈣，您的身體就會從骨骼和牙齒中吸收鈣。鈣和維生素 D 攝取不足會使您面臨罹患骨質疏鬆症的風險。

鈣和維生素 D 對於維持骨骼健康很重要，但其他營養素也同樣有幫助。這些營養素包括蛋白質、錳、鎂、磷、鉀、硼、鋅、維生素 C 和維生素 K。健康均衡的飲食將幫助您攝取足量這些所需的營養素。

您需要多少鈣？

隨著年齡的增長，您的身體需要更多的鈣。建議 50 歲以上的女性和 70 歲以上的男性每天攝取 1,300 毫克的鈣。這大約相當於每天攝取 4 份乳製品。

《澳洲飲食指南》(Australian Dietary Guidelines) 中的每日乳製品建議攝取量

	19 至 50 歲	51 至 70 歲	70 歲以上
男性	2½ 份	2½ 份	3½ 份
女性	2½ 份	4 份	4 份



小貼士

您是否知道雌激素是一種有助於維持骨骼強健的荷爾蒙？女性比男性需要更多的鈣，尤其是在更年期後，當雌激素水平下降時。

鈣的來源

鈣主要存在於乳製品中，例如牛奶、乳酪和優格。如您平日飲食不含乳製品，則鈣攝取量可能遠低於建議攝取量。

如果您不喜歡或不能吃乳製品，您可以用添加鈣的植物性產品代替。一些海鮮也是鈣的良好來源。請諮詢專業醫療人員，了解哪些食物、飲品或補充劑能幫助您滿足營養需求。

1 份乳製品範例

乳製品來源	數量
 牛奶	250 毫升 (1 杯) 牛奶
 酸奶	200 克 (¾ 杯) 酸奶
 芝士	40 克 (2 片或一小塊火柴盒大小的芝士)

1 份乳製品替代品或其他含鈣食物來源的範例

乳製品來源	數量
 牛奶	250 毫升 (1 杯) 牛奶、豆奶、杏仁奶、燕麥奶、米或其他穀物替代品，每 100 克至少添加 100 毫克鈣
 魚罐頭	部分帶骨魚罐頭：60 克水浸沙丁魚罐頭 100 克帶骨鮭魚罐頭
 豆腐	100 克老豆腐 (含鈣) *

* 由於鈣含量不同，請檢查成分清單。



小貼士

試著將西梅作為零食。西梅含有鉀、硼和維生素 K，這些都是有助於骨骼健康的營養素，幫助維持骨骼強健。

維生素 D

維生素 D 有助於人體吸收鈣，維持骨骼強健。維生素 D 還能支持您的免疫系統和肌肉功能，幫助維持平衡並降低骨折風險。維生素 D 可以透過安全地曬陽光、攝取某些食物來獲得，同時它也是一種自然產生的荷爾蒙。隨著年齡的增長，您的身體需要更多的維生素 D。

維生素 D 和陽光

對大多數澳洲人來說，陽光是維生素 D 的主要來源。每天只需在陽光下待一小段時間，就能幫助您的身體獲得足夠的維生素 D。然而，許多澳大利亞人在冬季尤其容易缺乏維生素 D。

個人的需求會根據季節、天氣、紫外線強度、所在位置、時間、皮膚類型、曝曬面積以及是否需長時間待在室內而無法外出等因素而改變。

當紫外線指數為三或以上時：

- 每週大多數日子裡，盡量在上午中段或下午中段時分，讓手臂和雙手曝曬幾分鐘的陽光。
- 如果您在戶外停留超過幾分鐘，則應採取防曬措施，如帽子、防曬霜、衣服、太陽眼鏡和遮陽傘。

當紫外線指數低於三時：

- 爭取每週在中午時分接受幾個小時的陽光照射，並且露出部分皮膚。
- 除非您靠近雪或其他反射表面，否則不需要防曬。

紫外線指數是一種工具，您可以用它來了解一天中需要注意防曬的時間。查看紫外線指數 www.myuv.com.au



既要曬足太陽來獲取維生素 D，也要注意避免曬傷及皮膚癌，在兩者之間取得平衡很重要。想了解適合自己的日曬量，請諮詢專業醫療人員。

維生素 D 和食物

食物可以提供少量的維生素 D，但可能不足以滿足您的需求。大多數澳洲人從所吃的食物中攝取的維生素 D 僅佔 10% 左右。

維生素 D 的食物來源包括：

- 加入維生素 D 的人造黃油
- 油性魚，如鮭魚、鯖魚、沙丁魚、鯡魚
- 蛋黃
- 加入維生素 D 的酸奶、牛奶和早餐麥片。



小貼士

您知道蘑菇在紫外線照射下可以產生維生素 D 嗎？將商店購買的蘑菇放在正午的陽光下曬 15 分鐘，菌褶（位於蘑菇帽下方）朝上。只需吃 3 個「曬黑」蘑菇即可 100% 滿足您每日的維生素 D 需求。

維生素 D 缺乏症

維生素 D 缺乏症在澳洲很常見，超過 30% 的成年人患有輕度、中度甚至重度維生素 D 缺乏症。維生素 D 水平低會導致：

- 肌肉、骨骼和關節疼痛
- 增加老年人骨折的風險
- 導致骨骼變得柔軟和脆弱，稱為骨軟化症。

如果您認為自己有缺乏維生素 D 的風險，則可能需要檢查您的維生素 D 水平。您的醫生或專業醫療人員將根據您的一般日曬程度、病史和風險因素來確定您是否需要進行測試。如果您的維生素 D 水平較低，您可能需要補充維生素 D。

維生素 D 的水平可能會隨著季節變化而變動。您的維生素 D 水平通常在夏末最高，在冬末最低。



小貼士

維生素 D 補充劑可能會與您服用的處方藥物發生相互作用。請務必告知醫生和藥師您所服用的所有營養補充劑。