

骨質疏鬆與飲食習慣



成大醫院骨科部
黃國淵醫師

骨質疏鬆症是一種因骨量減少或骨密度降低而使骨骼微細結構發生破壞的疾病。依據世界衛生組織指引，當個體的骨質密度(bone mineral density)比健康女性的骨質密度低2.5個標準差時，即被定義為骨質疏鬆。

女性由於停經後女性荷爾蒙分泌量下降，其骨質疏鬆發生率更高，根據國內統計，六十歲以上的人口中，16%患有骨質疏鬆症，其中百分之八十是女性。東方人由於飲食習慣與體質的關係，較少飲用牛奶及食用乳製品，鈣的攝取普遍不足，因此東方女性比西方女性罹患骨質疏鬆的風險更高。

補充牛奶及乳製品對骨質疏鬆有益嗎？

美國的一篇研究報告指出，較高的牛奶攝取(每日供應240ml牛奶)可降低老年人髖部骨折的風險8%，而每日的乳製食品攝取總量中，牛奶占一半比例者，髖部骨折的風險降低6%，另一篇報導則指出瑞典女性牛奶攝入量增加(每天3杯或3杯以上，平均攝取量680克/日)與每天少於一杯的攝取量(平均攝取量60克/日)相比，其骨折與髖部骨折的風險有增加的情況，研究結果，牛奶的攝取可能以每天一杯約240毫升較合適，喝過多或太少反而不好。

補充鈣是否造成心血管疾病風險增高？

國外研究，給予高劑量(≥1000毫克/天)的鈣補充劑(單一處方)與未使用鈣補充劑者相比，缺血性中風的風險增加；另一個研究

則顯示停經後的健康婦女每日服用500毫克碳酸鈣與400IU的維生素D補充劑，與服用安慰劑相比，並未增加或減少罹患冠狀動脈或腦血管疾病的風險。另一項研究則指出，患有紅斑性狼瘡(SLE)的患者在服用維生素D-鈣補充品之後，動脈硬化的風險會增高。在臨床上給予這些補充品時，應該更謹慎的評估病人是否有相關的病史。

咖啡、茶、酒精等刺激物會增加骨質疏鬆的風險嗎？

大量攝取咖啡，被認為可以降低一些慢性疾病和死亡的風險，但也被認為會造成骨質疏鬆性骨折。在一項針對有咖啡飲用習慣的女性病人骨折情形的調查研究發現，每天喝4杯以上咖啡與每天只喝1杯咖啡相比，骨密度降低2-4%，顯示大量攝取咖啡(4杯以上)與骨密度降低有關，但是目前仍未有證據可證明會增加骨質疏鬆性骨折的風險。

另一項統合分析中，評估喝茶與骨密度之間的關係，則指出喝茶可能對骨質密度有益，尤其在體內腰椎，臀部，股骨頸，Ward三角和大轉子，可能有助於防止骨質流失。

而在南韓的一項調查則顯示，有輕度飲酒習慣(每週2~3次，每次1~2杯)的停經後婦女與高的股骨骨質密度有關。不飲酒和酗酒者罹患骨質疏鬆症的風險大約是輕度飲酒者的1.7倍。

給病人的建議

新英格蘭期刊的一篇研究報導指出，對於停經後的婦女若有骨質減少但還未達到骨質疏鬆標準，給予Zoledronate 5毫克(雙磷酸鹽類的抗骨鬆藥物)點滴注射，每18月打1劑，連續使用4劑，與使用生理食鹽水的對照組相比，可以明顯降低骨質減少的婦女發生骨鬆骨折的風險。所以年輕時做一些適度的負重運動，儲存較多的骨本，盡早確診，配合適當骨鬆藥物的治療，加上鈣-維生素D補充品，維持良好的運動習慣，每天曬太陽10-15分鐘，才能有效減緩骨質疏鬆骨折的發生。

培養運動習慣~保健康



台南新樓醫院
慢性病衛教師
運動保健師
趙寂鈴

運動的好處大家都知道，但要能規律執行，除了需要有恆心與毅力外，還需要一些外在的輔助。畢竟現代人十分忙碌，每分每秒就像在跟時間賽跑，當有感覺體力大不如從前，外在體態隨著年紀增長也跟著走鐘，慢性病逐漸跟著來，那時才要建立規律運動計劃，有時已是為時已晚。

許多研究證明，運動會刺激大腦釋放腦內多巴胺，讓人產生快樂的感覺，進而達到紓壓效果，讓身心靈都變得強壯，也擁有了更好的反應和生活適應力。

雖然培養規律運動的重要性已經被大眾所認知，但是不論是以減重為目的，還是以健康為目標，要能真正達到美國運動醫學會所建議的一週3-5次，每次至少30分鐘，心跳達130下的人口比例卻是不高。主要原因不外乎是「天氣不好」、「根本沒時間」、「上班已經這麼累，沒有體力再運動」、「從年輕就沒有運動，現在更難下定決心」等不同的理由。

要養成一個習慣需要三週的時間來讓大腦適應，但運動對於生理所造成的痛苦，讓運動習慣的養成更不容易，因為大腦會找尋簡潔、偷懶的生活方式，以減少大腦能量的消耗。

這些年不斷有學者提出許多培養規律運動的方式，以我個人對運動養成說起：

優先選擇喜歡的運動類型來做

選兩種以上不同運動類型，對於喜愛的運動類型，比較容易建立規律運動習慣，如：年輕時的我喜歡跑步，現在有點年紀改以健走方式，一樣可以達到效果，再來將運動類型分成室內與戶外，避免天氣因素造成中斷，最近我愛上健身房飛輪課程，能與專業教練和同好一起享受飆汗過程是蠻有成就感的。

善用APP來記錄運動

每次健走，我會使用手機運動APP或運動型手錶，來評估自己累計步數與卡路里消耗量，目的是了解自己每次、每週或每月的運動量，以進一步評估規律運動的計畫是否完善或需要加強改善的地方。

利用空檔的時間及身邊的資源來運動

有時遇到運動時間較不足夠時，我會選擇強度比較強的例如：跳繩或是藉由辦公室環境做些徒手肌力訓練，也是維持體力的好方法。

別逼自己做不喜歡的運動

唯有自己喜歡做的運動，才能成為最大的動機，例如：喜歡跑步就培養長期跑步的習慣，久了再為自己喜歡的運動添加一些樂趣，比方說參與馬拉松盛會。

克服前三週的困難

我們想要穩定維持規律的運動，能讓健身持續的關鍵是~前三週，設定一個三週的時間表，讓自己每天都在同一時間鍛鍊，一旦通過這三週的考驗，就能培養長期運動的習慣。

達成目標給自己獎勵

在達成某個運動目標之後，可以給自己一點小小獎勵，將能增進繼續運動的動機，例如：來段輕旅行享受大自然洗禮或吃很久沒吃到、想吃的美食。

千里之行始於足下，萬事起頭難，雖然不容易，希望藉由上述的交流分享讓我們的明天會更美好，加油！



營養好食光

臺南市政府衛生局
國民健康科 蕭佩芳營養師



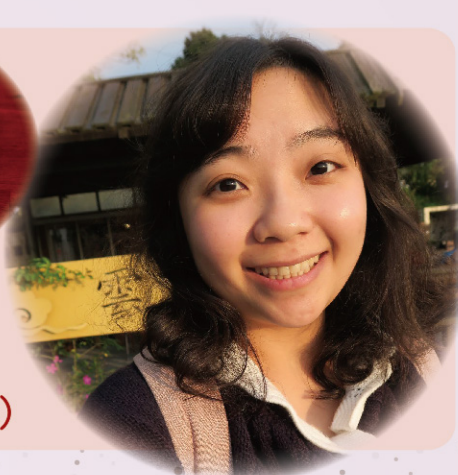
旺來高纖餐盒(1人份)

材 料

毛豆飯……………白米80公克、毛豆10公克
 鳳梨醬蒸虱目魚……………虱目魚肚70公克、醬鳳梨15公克
 咕咾鳳梨蝦球……………鳳梨30公克、蝦球25公克
 木須炒筍絲……………木耳10公克、竹筍35公克、豬肉15公克
 清燙蘆筍……………蘆筍80公克
 紅蘿蔔蛋捲……………紅蘿蔔30公克、雞蛋1顆



108年健康餐盒
低碳料理比賽特色組
(作者：李堉碩、俞惠慈)



更多食譜

營養分析(1人份)

熱量 795大卡 / 蛋白質 39.3公克 / 脂肪 38公克 / 碳水化合物 76.4公克 / 膳食纖維4.89公克

作 法

毛豆飯……………白米洗淨後蒸熟；毛豆洗淨後燙熟，灑在飯上。
 鳳梨醬蒸虱目魚……………虱目魚洗淨後輕抹鹽巴，加入醬鳳梨用鋁箔紙包起來蒸熟。
 咕咾鳳梨蝦球……………蝦子洗淨剝成泥調味作成蝦球炸熟；使用番茄醬、糖、醋製作紅燒醬汁加入鳳梨拌炒，起鍋前再放入蝦球拌炒即可。
 木須炒筍絲……………木耳、竹筍、豬肉洗淨切絲後炒熟。
 清燙蘆筍……………蘆筍洗淨切段後燙熟。
 紅蘿蔔蛋捲……………紅蘿蔔洗淨切絲後燙熟，加入雞蛋煎成蛋捲。

健康特色

衛生福利部國民健康署推行「我的餐盤」，以「每日飲食指南」為原則，提倡每日應均衡攝取六大類食物。本道料理含有全穀雜糧類的白飯；蔬菜類的木耳、竹筍、蘆筍、紅蘿蔔；豆魚肉類的毛豆、虱目魚肚、蝦球、豬肉、雞蛋；油脂與堅果種子類的沙拉油；水果類的鳳梨。

每天早晚一杯奶：一杯為240毫升，若有乳糖不耐症的問題，也可以無糖優酪乳、無糖優格、起司片取代唷！

每餐水果拳頭大：選擇在地當季且多變化的水果，內富含維生素C、膳食纖維，可預防便秘、大腸癌及腦血管疾病。

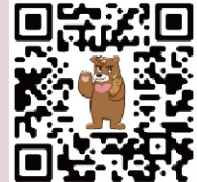
菜比水果多一點：選擇當季且至少1/3來自深色蔬菜，顏色越深綠或深黃的蔬菜，含有的維生素A、C及礦物質鐵、鈣也越多。

飯跟蔬菜一樣多：全穀雜糧類主要提供身體所需的能量，至少1/3為未精製的全穀類，蔬菜類含有豐富的維生素、礦物質、膳食纖維以及植化素；膳食纖維可增加飽足感、幫助排便，維持腸道的健康。植化素則具有抗發炎、抗癌、抗老化等作用。

豆魚蛋肉一掌心：富含蛋白質，為人體合成肌肉最主要的元素，優先選擇順序應為豆類>魚類與海鮮>蛋類>禽肉、畜肉。

堅果種子一茶匙：可以堅果種子來「取代」烹調用油，而非「多加」攝取堅果種子，以免吃入過多脂肪(3茶匙=1湯匙)。

108年度「歡喜來篩檢，健康好禮抱回家」活動

活動時間	即日起至本年度10月31日前
活動資格	設籍臺南市市民且符合資格並完成一項篩檢即可獲得一次抽獎資格： 子宮頸癌篩檢：78年次(含)以前且今年度未做子宮頸抹片檢查。 乳 癌篩檢：38—63年次且107—108年度未做乳房X光攝影檢查。 大 腸 癌篩檢：33—58年次且107—108年度未做糞便潛血檢查。
活動獎項	每期均抽出 家樂福禮券 6,000元1名 7-11禮券 3,000元4名 全聯禮券 1,000元15名 11/18加碼抽空氣清淨機1名
活動詳情	https://tinyurl.com/y3d333uq 

國民健康講座

開放自由入座

講 座	時 間	地 點	講 師
保健食品 有呷有保庇?	108.09.08(星期日) 10:00-12:00	臺南文化中心 B1國際會議廳	成大醫院營養部 郭素娥主任

108年『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次

<https://goo.gl/k7aBtW>



親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。

108年『婦女子宮頸抹片檢查』場次

<https://goo.gl/zWkQ5q>



健康知識+

- ★ 嚼檳榔不加配料也會導致癌症
- ★ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好
- ★ 維持健康腰圍，遠離代謝症候群—男性腰圍小於90公分、女性腰圍小於80公分
- ★ 成人每日鈉總攝取量不要超過2400毫克【食鹽6公克】選用天然蔬果調味最實在，味道鮮美又健康
- ★ 烹調食物時添加微量【含氟食鹽】預防蛀牙保護牙齒

