

飲食與骨質疏鬆症

骨質疏鬆症是個無形殺手。初期沒有任何症狀，患者亦不會感到痛楚，所以不少人都忽視了骨質疏鬆症的可怕。筆者曾有一位年約60歲的女病人，其飲食習慣非常缺鈣。第二次覆診時，她左手打着石膏，並告訴我早兩天在廚房不留神手腕撞到門框，手腕就骨折，骨折後才診斷出骨質疏鬆症，並要持續打針。筆者亦曾遇到不少原本健康活潑的長者骨折後需要入住院舍，由他人照顧，更因在院舍缺乏活動，導致肌肉流失，需要長期住院。

事實上30歲後便要保養骨質，因年過三十身體便再也不能增加骨質密度，它只會

隨年月慢慢流失。女性踏入50歲或更年期後因女性荷爾蒙分泌減少，骨質流失速度更會加快。不想變到「卜卜脆」，想繼續精靈活潑過人生下半場，便要改善生活習慣，盡力保持骨質量。戒掉飲酒、吸煙等不健康習慣，更要改善飲食，每日攝取足夠健骨營養素——鈣質和維他命D。

執業多年，筆者發現大部分香港女性都沒有攝取到足夠鈣質，飲食常常缺乏高鈣食物。50歲或以上成年人每日需要1000至1300毫克鈣質，比懷孕期所需1000毫克還要多。今日推介以下5種高鈣食物讓大家參

考。1.牛奶或加鈣豆漿或堅果奶：每杯含約300毫克鈣質。2.芥蘭：一碗熟芥蘭含210毫克鈣質（其他深綠色蔬菜，如：菠菜、菜心和羽衣甘藍等亦含豐富鈣質）。3.板豆腐：半磚已含約300毫克鈣質。4.罐頭連骨沙甸魚：約3條已含294毫克鈣質（罐頭連骨三文魚都是高鈣食物）。5.杏仁：一手掌心的杏仁（約28克）已含76毫克鈣質。

各位亦可於餸菜加入小魚乾、蝦米和黑芝麻，為飲食添加鈣質。還有很多保養骨質的飲食要點想和大家分享，歡迎大家參加賽馬會「50展新晴」婦女健康計劃的健康講座，內容包括50+婦女健康飲食、預防骨質疏鬆症運動等，盼能助你們踏出建立健康生活模式的第一步。查詢請致電3763 1000。

作者為賽馬會流金匯註冊營養師（澳洲）