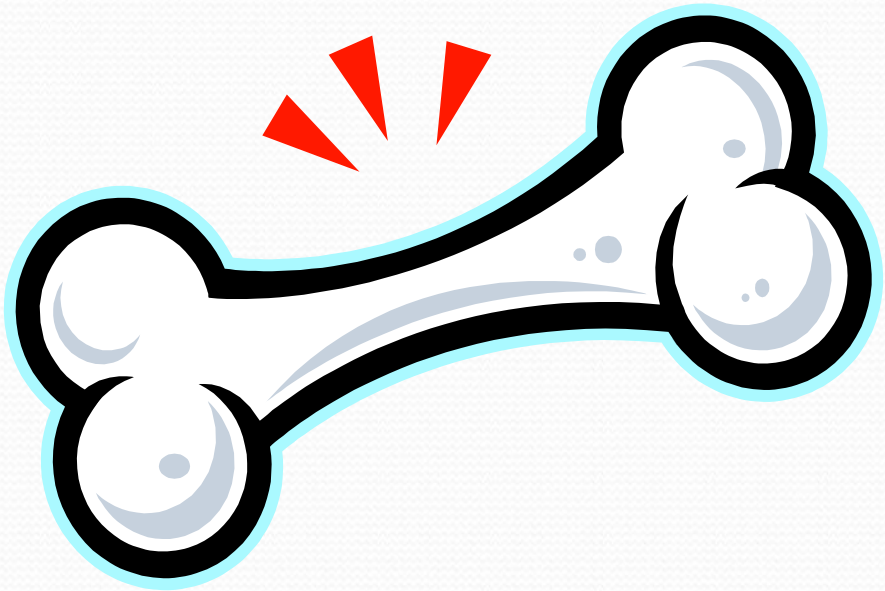
骨質疏鬆症與飲食

Dietitian, RTSKH

足夠的鈣質



每日所需要的鈣質

成年女士及男士	鈣質
18 – 49歲	800毫克
50歲或以上	1000毫克

中國營養學會 2013

豐富鈣質的食品

1杯牛奶:
約 380毫克鈣質

芝士1塊:
約 250毫克鈣質

1杯150克乳酪:
約 225毫克鈣質

1盒高鈣低糖豆漿:
約 425毫克鈣質

綠葉菜:
每100克(熟)
約 100毫克鈣質

豆腐:
每100克 約 350毫克鈣質
(硬豆腐: 683毫克鈣質)

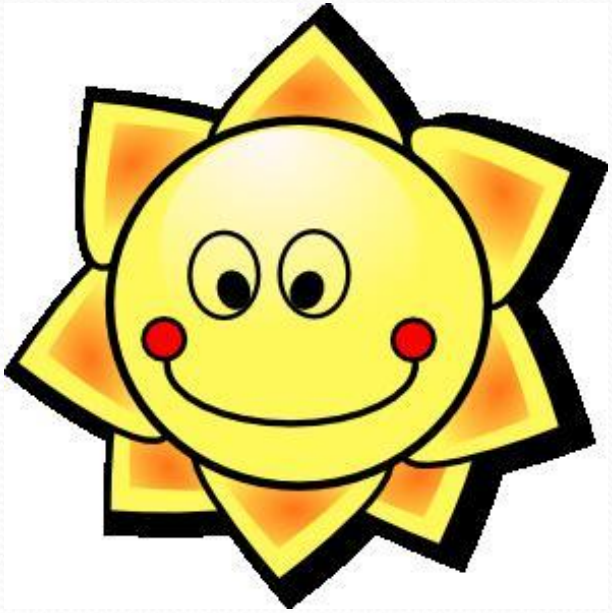
每天 2 碗 綠葉菜

菠菜　白菜　莧菜　芥蘭　菜心

每星期3-4次 豆品類

- 每天飲 1 - 2 杯高鈣飲料
- 每天吃 2 碗的綠葉菜
- 每星期吃 3 - 4 次豆品類

維他命D



每日10 – 15 分鐘戶外活動

每日所需要的維他命D

	維他命D
18-64歲	400 IU/10微克
65-79歲	600 IU/15微克
懷孕及哺乳女士	600 IU/15微克

醫學研究所 (美國國家學院) 2010

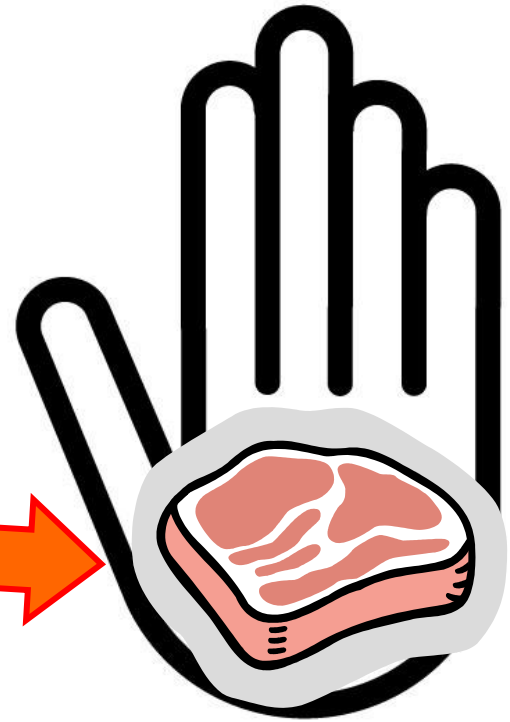
中國營養學會 2013

維他命D

適量的蛋白質

- 過量動物性蛋白質 → 鈣質流失
- 適量進食5－7兩的肉、魚或雞

約三兩



多用豆品代替肉食

礦物質

礦物質

- 鎂(Mg)

- 鏻(P)

- 鋅(Zn)

鹽份

攝取過量鹽份

→流失多些鈣質

→煮食盡量少鹽

低鹽煮食貼士

- 選擇新鮮及急凍的食物
- 避免選擇罐頭、燒味及預先調味的食品
- 選用天然香料及配菜

本地調味料的鈉含量

	食用份量	鈉含量(毫克)
意大利黑醋	5克	1.2
蝦醬		85
薑蓉		100
豆瓣醬		301
魚露		386
海鹽		1852
餐桌鹽		1938
較低鈉鹽		1360
餐桌鹽(碘化)		1908

Source: 食物安全中心, NutPro food data base

減少食含高鈉/鹽份的食物

- **即食食物**

罐頭肉	1安士	181毫克鈉
罐頭魚	1安士	143毫克鈉
罐頭湯	1碗	749毫克鈉
即食麵	1包	698毫克鈉

- **鹹味小食**

鹹餅乾	100克	1070毫克鈉
麵包	1片	206毫克鈉
薯片	1包28克	676毫克鈉
蝦條	1包90克	147毫克鈉
肉鬆	100克	469毫克鈉
鹽焗果仁或瓜籽	6湯匙	575毫克鈉

減少食品中的鹽分攝取的建議

- **鹹飲品**

蔬菜汁	1杯	638毫克鈉

- **醃製食品**

鹹魚	1安士	1992毫克鈉
鹹蛋	1隻	1894毫克鈉
榨菜	100克	4253毫克鈉
梅菜	100克	3304毫克鈉
燒臘	1安士	390毫克鈉
話梅	28克	628毫克鈉

點心鈉含量比較

茶樓點心	鈉 (毫克)
棉花雞(1條)	973
煎蘿蔔糕(1件)	454
雞札(1條)	387
山竹牛肉 (1粒)	255
潮州粉果(1粒)	219
菜肉包(1個)	228
燒賣(1粒)	162
蝦餃(1粒)	124
羅漢齋腸粉(1條)	73
帶子腸粉 (1條)	28

減鹽貼士

多在家進食!!!!

	份量	鈉(毫克)
大蒜	1安士	1.6
肉桂粉	1湯匙	1.8
白胡椒	1湯匙	1.8
黑胡椒	1湯匙	1.6
蒜頭	1安士	2.2
香茅	1安士	3.4
洋蔥	1安士	3.6
細香蔥	1湯匙	0.1

	份量	鈉(毫克)
花椒	1安士	13.3
乾芫茜	1湯匙	16
紅蔥頭	1安士	25
八角	1安士	4
薑	1安士	4.2
新鮮檸檬汁	1湯匙	0.6
咖哩粉	1湯匙	10.1

	份量	鈉(毫克)
瘦牛肉(熟)	1安士	14
瘦豬肉(熟)	1安士	16
去皮雞肉(熟)	1安士	21
蛋	1隻	62
蝦肉(熟)	1安士	63
白飯	碗	9
全蛋麵	1碗	10
米粉	1碗	38
饅頭	1個	11

鮮味 Umami

- 5 種味道: 甜 鹹 酸 苦 鮮

- 加入鮮味，只用少量鹽份便可增加肉的味道

咖啡因

每日不宜飲多於 3 杯咖啡

謝謝