

目 錄

- 一、骨質疏鬆症_吃出好骨氣 --- P (2)
- 二、鈣與維生素D對骨頭的影響 -- P (4)
- 三、預防骨質疏鬆症，我可以怎麼吃? ----- P (5)
- 四、常見食物鈣含量表 ----- P (7)
- 五、結語 ----- P (10)

骨質疏鬆症_吃出好骨氣

保健骨骼根本之道，需攝取足夠量的鈣質和維生素D。已有多項研究證實，攝取足量鈣和維他命D，可以減少骨折風險及治療骨質疏鬆症。

每日建議鈣質與維生素D的攝取量

年齡層	鈣質 (毫克/天)	維生素D 每日的建議攝取量 (μg =微克；IU=國際單位)	維生素D 每日攝取量上限 (μg =微克；IU=國際單位)
出生~12個月	300-400毫克	10 μg (400 IU)	25 μg (1000 IU)
1歲~6歲	500-600毫克	10 μg (400 IU)	50 μg (2000 IU)
7歲~9歲	800毫克	10 μg (400 IU)	50 μg (2000 IU)
10歲~12歲	1000毫克	10 μg (400 IU)	50 μg (2000 IU)
13~18歲	1200毫克	10 μg (400 IU)	50 μg (2000 IU)
19~50歲	1000毫克	10 μg (400 IU)	50 μg (2000 IU)
51~70歲	1000毫克	15 μg (600 IU)	50 μg (2000 IU)
71歲以上	1000毫克	15 μg (600 IU)	50 μg (2000 IU)
骨質疏鬆症患者	1200毫克	20 μg (800 IU)	50 μg (2000 IU)

2

鈣質

- 同時服用維生素D，有助鈣質吸收
- 鈣質每日攝取上限為2500毫克

維生素D

- 維生素D可藉由日照從皮膚產生
- 維生素D天然食物來源不多

****鈣片與維生素D的補充劑，須依照醫師或藥師建議使用。**

(國民健康署依各年齡層訂定)

3

鈣與維生素D 對骨頭的影響

“鈣”與“維生素D”充足好處

- 支持骨骼和牙齒的結構和功能
- 維持骨骼重塑
- 幫助骨骼生長
- 幫助鈣質吸收、維持正常骨骼代謝
- 強健肌肉、強化平衡功能、預防跌倒

“鈣”與“維生素D”不夠會如何？

- 牙齒變軟
- 骨質流失、骨密度降低、骨折風險增加
- 容易疲勞、睡不好、心悸
- 低血鈣：肌肉痙攣、手腳刺麻、抽筋
- 造成肌力下降：步態不穩，較易跌倒

根據衛福部國民健康局的調查，台灣民眾在“鈣”與“維生素D”的攝取量上，不足的情況最為嚴重！

預防骨質疏鬆症， 我可以怎麼吃？

吃什麼才能保骨？什麼食物有利於防治『骨質疏鬆症』？

含鈣量高的食物

有利於改善「骨質疏鬆症」：

植物性



豆干



海帶



深色綠葉蔬菜

動物性



牛奶



乳酪



蛋



魚



- 其中豆腐含脂量低，無膽固醇，且含鈣量高，很適合選用。
- 若因乳糖不耐而無法由牛奶中補充鈣質，可改喝無乳糖奶粉、優酪乳、優格或吃起司。

含維生素D的來源



1. 適當日曬來幫助合成體內維生素D，每天日曬10-15分鐘以上。
2. 含維生素D的食物，有利鈣質吸收，助骨質保健。



魚肉



乳製品



雞蛋



香菇



木耳

常見含鈣食物表



奶類及其製品

食物名稱	每份重量 (公克)	含鈣量 (毫克)
高鈣脫脂奶粉	25	581
高鈣脫脂鮮乳	240	360
脫脂奶粉	25	352
低脂鮮乳	240	315
高鈣脫脂優酪乳	200	300
全脂奶粉	30	272
乳酪	45	258
全脂鮮乳	240	240
起司	35	209
脫脂優酪乳	200	168
低脂奶粉	25	136
酸乳酪	100	76

資料來源：衛福部食品成分資料庫



豆類及其製品

食物名稱	每份重量 (公克)	含鈣量 (毫克)
小方豆干	40	274
傳統豆腐	80	112
五香豆干	35	96
黃豆	20	34
豆漿	240	26
豆包	30	21



水產及其製品

食物名稱	每份重量 (公克)	含鈣量 (毫克)
櫻花蝦	10	286
小魚乾	10	221
吻仔魚	80	126
旗魚鬆	25	114
蝦米	10	108
文蛤	60	64
牡蠣	65	55
吳郭魚	35	24

8



蔬菜類

食物名稱	每份重量 (公克)	含鈣量 (毫克)
芥藍	100	238
紅莧菜	100	218
白莧菜	100	146
紅鳳菜	100	142
小白菜	100	106
地瓜葉	100	96
海帶	100	92
芹菜	100	83
高麗菜	100	24



其他

食物名稱	每份重量 (公克)	含鈣量 (毫克)
青椒	100	11
黑芝麻	8	116
麥粉	20	113
黑芝麻粉	8	88
芝麻醬	8	64
養樂多	100	29
燕麥片	20	8

9

結 語

台灣國人普遍缺乏鈣與維生素D，容易發生骨質疏鬆。無論任何年齡層，每天都應攝取足夠的鈣質、維生素D，讓我們的骨骼更健康唷!! 然而，骨質疏鬆症的治療，補充鈣質與維生素D並無法取代藥物治療。骨質疏鬆症患者、已發生脆弱性骨折患者，應同時接受抗骨鬆藥物治療及補充足量鈣質、維生素D。

若您有鈣與維生素D飲食上的疑慮或是疾病需求，建議與您的醫師及營養師討論，切勿相信偏方及不實廣告產品，方能保健康。

Memorandum



佛教大林慈濟醫院
Buddhist Dalin Tzu Chi Hospital

敬祝您

身體健康 平安吉祥

骨質疏鬆症 飲食篇 吃出好骨氣

佛教慈濟醫療財團法人

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院:(03)8562016

玉里慈濟醫院:(03)8882718 分機 9

關山慈濟醫院:(089)8148000 分機 128

台北慈濟醫院:(02)66289779 分機 2236

台中慈濟醫院:(04)25368069

大林慈濟醫院:(05)2648333

斗六慈濟醫院:(05)5372000 分機 127

嘉義慈濟診所:(05)2167000

網址：<https://dalin.tzuchi-healthcare.org.tw/>

大林慈院 113.08 制訂

E8R2876947-01

中文