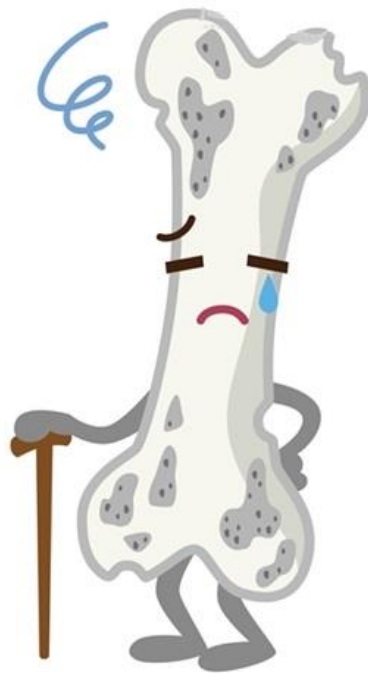
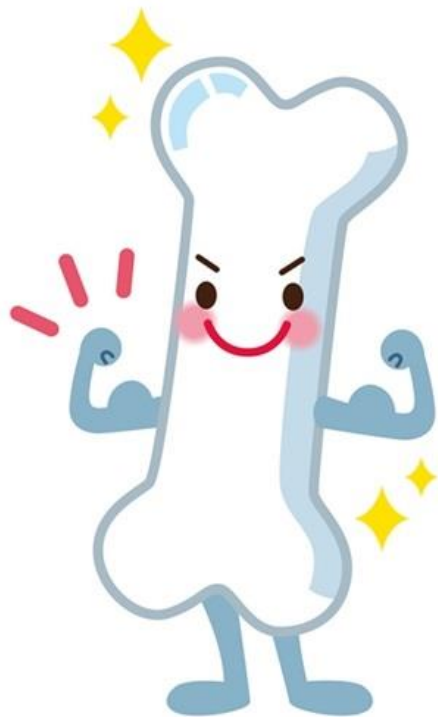


Dalin Tzu Chi Hospital,
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

佛教大林慈濟綜合醫院
BUDDHIST DALIN TZU CHI GENERAL HOSPITAL

佛教慈濟醫療財團法人

大林慈濟醫院



鈣好固骨本

曹長安 營養師



佛教慈濟醫療財團法人
大林慈濟醫院

Dalin Tzu Chi Hospital,
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

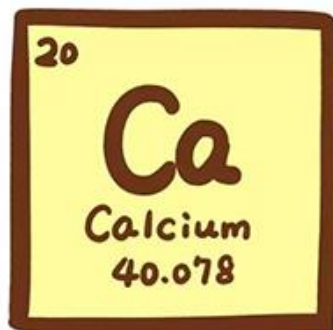
骨質好 沒煩惱





佛教慈濟醫療財團法人
大林慈濟醫院

國人普遍缺乏鈣質



建議鈣攝取量
1,000~1,300毫克

實際鈣攝取量
500~600毫克



根據國健署
統計，國人
每日鈣質攝
取量平均不
足500毫克



健談



平均每天少喝2杯牛奶的鈣質



Dalin Tzu Chi Hospital,
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

佛教慈濟醫療財團法人

大林慈濟醫院

固骨本四步驟 - 補充鈣質

► 500mg鈣質



2杯牛奶 或 加鈣豆漿



紅莧菜



芥藍菜



菠菜

深綠色蔬菜 2-3小碟



4片方豆乾 或 2塊傳統豆腐



30g黑芝麻 或 25g小魚乾



佛教慈濟醫療財團法人
大林慈濟醫院

固骨本四步驟 - 補鈣迷思

▶ 喝大骨湯可以補鈣？



▶ 吃高鈣食物會結石？



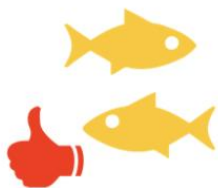


固骨本四步驟 - 促進吸收

▶ 維生素D來源



日照



深海魚類



雞蛋



牛奶



乳酪



菇蕈類

▶ 如何有效日曬

- 需要量：10微克/天
- 一般日曬約需15分鐘
早晨或傍晚需30分鐘





佛教慈濟醫療財團法人
大林慈濟醫院

Dalin Tzu Chi Hospital,
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

固骨本四步驟 - 多多運動





Dalin Tzu Chi Hospital,
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

佛教慈濟醫療財團法人

大林慈濟醫院

固骨本四步驟 - 減少流失



戒菸



戒酒



少喝咖啡



佛教慈濟醫療財團法人

大林慈濟醫院

固骨本四步驟 複習

補充鈣質，可吃乳製品、
黃豆、沙丁魚、蛤蠣、海
帶等，或每天攝取鈣片
1000毫克 (mg)

補充鈣質

多曬太陽，補充維生素D，
可促進鈣質吸收

促進吸收

規律運動，如散步、慢跑、跳舞等，
以及保持適當體重

多多運動

避免喝酒、抽菸、喝咖啡，以免增加骨折機率

減少流失

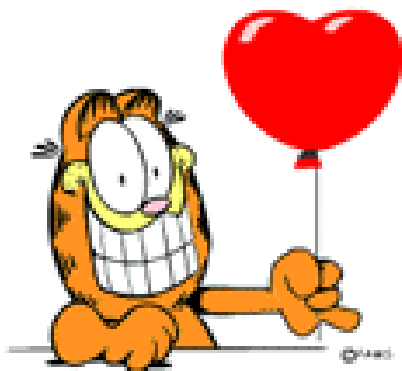
Dalin Tzu Chi Hospital,
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

佛教大林慈濟綜合醫院
BUDDHIST DALIN TZU CHI GENERAL HOSPITAL

佛教慈濟醫療財團法人

大林慈濟醫院

動動腦



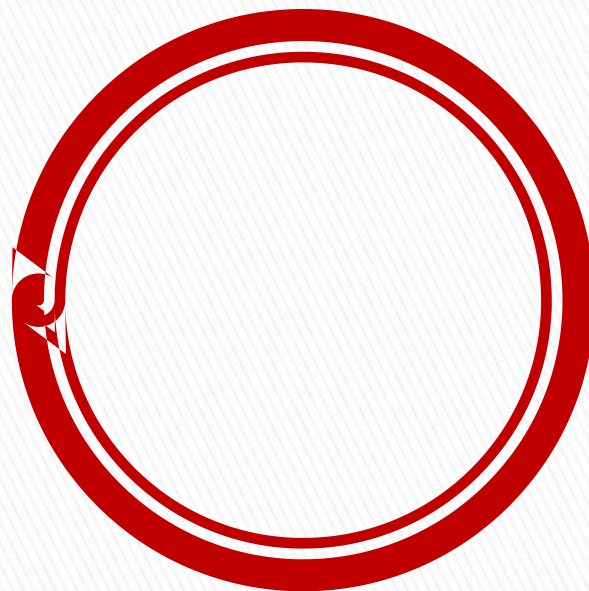
動動腦

Q：

- ▶ 牛奶、傳統豆腐/豆干、黑芝麻、小魚乾、深綠色蔬菜，都是高鈣好食物？



A：



動動腦

Q：

- ▶ 大骨湯可以燉出骨頭中的鈣質，是補鈣的好來源？

A：

- ▶ 幾乎無鈣質
- ▶ 都是油脂



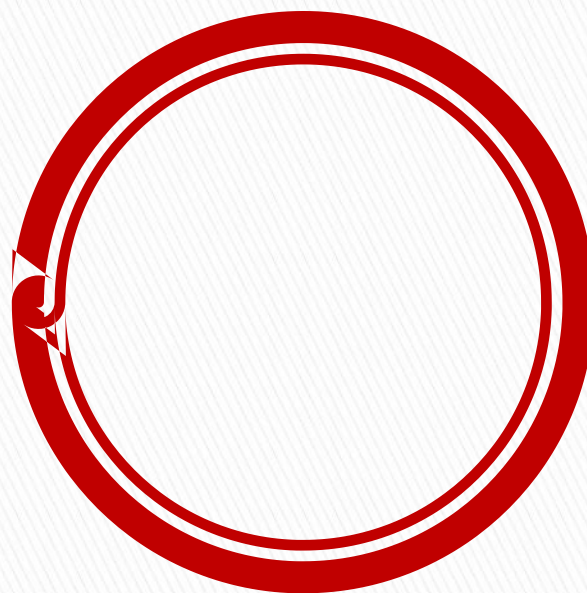
動動腦

Q:

- ▶ 多多運動、多曬太陽，有助於骨骼的健康？



A:



A wide banner image showing the Dalin Tzu Chi Hospital building, a large multi-story structure with a classical facade, set against a blue sky with clouds. The foreground is a lush green lawn.

Dalin Tzu Chi Hospital,
Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

佛教慈濟醫療財團法人

大林慈濟醫院

~感恩收聽~

坐而言，不如起而行！