

忽視骨鬆問題，老來容易骨折

骨鬆患者若沒有積極治療，發生二次骨折的機率非常高，而且再次骨折的時間往往愈來愈加速。

根據最新統計，台灣的老年人口已達人口總數的13%，一般而言，老人只要營養好、免疫力強，就不易感染疾病，也少有意外，輕輕鬆鬆活到七、八十歲是很容易的事。即使是失智老人，只要照顧得當，由診斷確定到去世，也至少可以活8~10年。

然而，由於大多數老人普遍存在骨質疏鬆的問題，一旦跌倒撞傷，不是斷手斷腳就是髖關節骨折，導致不良於行或臥病在床。更令人擔憂的是，骨鬆患者若沒有積極治療，發生二次骨折的機率非常高，而且再次骨折的時間往往愈來愈加速。

單就九成由跌倒引起的髖關節骨折為例，一年總人數就高達一萬八千人，其中女性超過一萬一千人。過去統計還曾發現，髖骨骨折第一年內死亡率高達15%~22%，相當於晚期乳癌，甚至高於腦中風8%~20%的死亡率，存活的病人約50%不良於行，有些人更因此造成永久性的不良於行。

英國《年老與老化》醫學雜誌的統計指出，40%~60%的失智症患者，每年曾

跌倒一次，
發生率為非失智

老人的二倍，其中約四分之一會骨折，且復原較慢。而超過七成的失智老人，會在骨折六個月後死亡，死亡率為非失智老人骨折死亡率的三倍以上。

此外，婦女停經後骨質容易流失，不小心跌倒很容易造成髖關節骨折，而老人一旦髖關節骨折，通常復元不易，以致長期臥床，甚至會有15%的髖關節骨折婦女，在一年內去世，男性更高達22%，可見骨鬆常是造成死亡的間接殺手。

骨質疏鬆症是如何產生的？

臺大醫院骨科部主任楊榮森表示，男女兩性骨鬆的成因不盡相同，男性骨鬆患者中，有50%屬於續發型骨鬆，意指因為罹患某些疾病，在療程中服用類固醇或是進行化療，或是疾病本身而導致骨質疏鬆症；而女性的骨鬆類型多半是停經後因女性荷爾蒙分泌減少導致骨質快速流失，其流失的高峰期分為兩個時期，一是50至60歲，二是65至70歲，

所以才會愈老愈容易腰痠背痛、跌倒滑跤。

楊榮森表示，嚴格來講，若想改善骨鬆問題或是骨骼品質，必須從媽媽懷胎時就開始注意。而且孩子出生之後，幼年時期就應教育孩童正確的運動、飲食觀念。待孩子長大、結婚生子，才能替下一代的骨本扎根。至於自身，等到邁入老年時，應更完善的保養骨骼，直到安然離世，這才是整個骨骼養生的過程。

雖然衛生福利部近年來一直呼籲大家從小開始就要攝取足夠鈣質、維生素D，國人也普遍懂得這方面的常識，但實際上確實做到的民衆還是占少數。

「知道不等於做到，做到又不等於能持續做很久，偏偏所謂的『效果』，必須經過一段時間才會顯現，所以國人的骨質密度才會始終不如預期理想。」楊榮

森說，一定要民衆真正意識到事情的嚴重性，並且落實每天攝取足夠的含鈣食物、日曬10～15分鐘，台灣的骨折率或骨鬆率才有可能下降。

台灣統計數據精準，十年努力看見成效

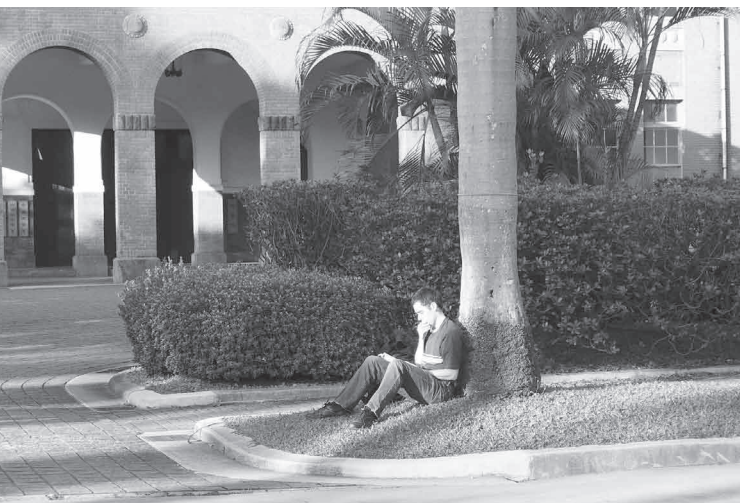
曾任長庚醫院婦產部主任的中華民國骨鬆學會理事長陳芳萍指出，要知道一個國家或地區骨鬆的情況，一般都是用髖關節骨折率來判定。而對於髖關節骨折率位居全亞洲之冠的說法，陳芳萍和楊榮森認為這雖是「事實」，但台灣國民骨質持續進步、骨折率持續下降的成果也有目共睹。

楊榮森認為，台灣之所以看起來比其他國家骨折率高，是因為有些地區或國家缺乏這方面的統計數據或數據無法反映事實。例如美國，雖然統計數據也還算準確，但由於國土面積太大，主要



(Su4/攝影)





都是靠不同的保險公司分開統計，不完全是準確性的數據。相對的，台灣面積小，加上實施全民健保，較容易將確實數字回報給健保局，因此統計數字精確許多。

事實上，就常理推估，越先進的國家，骨折率和骨鬆率都相對提高，如北歐地區的丹麥、挪威、冰島等等，骨折率也都很高。因為這些國家所有人民的健康狀況，從出生到死亡全都納入統計，因此數據非常精確。目前台灣幾乎也已經做到這個水準了，所以數據才會這麼高，就算被冠上「全亞洲第一」，也不足為奇。至於比較落後或是沒在做統計的地區，呈現的數據就會偏低，無法判別出真正的骨折率。

長庚醫大教授陳芳萍也說，台灣曾經在2013年對外發表過一項論文：根據健保局從1999年到2009年間的記錄統計顯示，剛開始髖關節骨折率逐年飆升，但從2006年起有逐年下降的跡象，數據也



開始趨於穩定。因此從2006年起，全台因髖關節骨折造成死亡的機率也從20%下降至13.9%。

此外陳芳萍指出，一般說來，老年人口增加，骨折的人數也會相對增加。但台灣在人口急速老化、銀髮族人數快速增加的情況下，老年人髖關節骨折的住院率統計卻下降了。表示在這十年的宣導過程中，骨折發生的比例明顯降低中。從這個角度研判，國人骨質疏鬆罹患率和髖關節骨折率確實有改進，未來只要持續努力，讓預防觀念更普及，實踐率更提高，就能甩開此惡名。



骨折風險知多少？預防跌倒最重要

預防跌倒首先要從改善居家環境著手

說到骨鬆，最怕的是骨折，而避免骨折最重要的就是不要跌倒。楊榮森表示，跌倒與骨鬆的危險因子不同，但當這兩種風險合起來，就會變成骨折的危險因子。首先，骨鬆的危險因子有：抽菸、喝酒、遺傳、運動量低及飲食攝取的鈣或維生素D3不足。而較易罹患骨鬆的對象則為：女性、老年人、白人及黃種人、身材瘦小或體重過輕者。

此外，因為罹患其他疾病，例如：肝臟、腎臟等代謝疾病；甲狀腺、副甲狀腺等內分泌疾病；肺氣腫、自體免疫性疾病如類風溼性關節炎及紅斑性狼瘡患者；癌症治療過程中有接受化療、服用類固醇，或服用特定藥物過久者，統統都容易導致骨鬆。

而跌倒的危險因子，則與平衡感有關係，所以年紀大、飲酒、服藥、中風、帕金森氏症、失智症、服用安眠藥者（有些人服用降血糖、降血壓的藥也會有暈眩感），或是小腦、神經系統有狀況，本身平衡就有困難的病患，都屬於跌倒的高危險群。此外，光線不足、視力不佳、罹患夜盲症或各種眼疾等，或



是個性急躁的人也會比較容易跌倒，因此要時時提醒自己不要太急，步伐踩穩比較重要。

「Stop at one」——中止連續骨折

楊榮森說，一旦髖關節骨折，一定要透過開刀治療。但是，許多患者往往在開刀完後一年內往生，有些則是開刀過後臥床不起，有些則是還沒開刀，就因為骨折而引發一連串的併發症，很快回天乏術。此外，陳芳萍也表示，髖關節骨折不但死亡率高，之後恢復能力的過程辛苦，醫療上也要付出巨額成本，都

會造成家庭和社會很大的負擔。

而除了髖關節之外，骨質疏鬆也可能導致其他部位骨折，例如：脊椎、手臂或腕關節。但陳芳萍表示，脊椎骨折在醫學上常是被「默許」的，因為女性更年期過後容易產生循環障礙，使韌帶老化引起腰痠背痛，但其中也有許多長輩是源於脊椎骨折才會疼痛，但往往都因缺乏警覺性而被歸類為腰痠背痛。

「臨床統計，超過三分之二的脊椎骨折是沒有症狀的，除非痛得非常厲害才會就醫治療，所以許多人就在不知道的情況下忽略了。」陳芳萍舉例說，像高雄市長陳菊，前陣子就疑因姿勢不良導致脊椎骨折。除此之外，陳芳萍也提醒，體重過輕的總統夫人周美青，以及類似體型的人，同樣要避免姿勢過猛，以免無意間造成脊椎壓迫性骨折。

更麻煩的是，不管哪個部位骨折，再次跌斷或骨折的機率頗高。台大骨科教授楊榮森強調，只要骨折一次，往後連續骨折的機率就會非常高。如果四、五十歲左右手腕第一次斷掉，未來可能六十歲跌斷脊椎，七十歲跌斷髖關節。但反過來說，如果年輕時從沒有骨折過的話，年老時骨折的機率也會相對大減，所以每個人從年輕起就要好好保護自己的身體。

楊榮森說，骨折同時也是

一個訊號，警告人們：如果斷掉就要小心了！2012年，骨科醫學會提出一個口號：「Stop at one」，意指讓骨折止步於第一次，從此好好照顧自己，不要再發生第二度、三度的骨折。去年衛福部也提出了一個「Strong Women, Strong Bone」的概念。因為當女性的骨骼強健時，身體也必然是強健的，同時也較能把這個觀念帶給家人，特別是媽媽、婆婆、姐妹、女兒，大家一起變強健！

從改善居家環境來預防骨折

既然不論是否骨鬆，都要預防跌倒，那麼建議不妨先從家中環境改善做起。





楊榮森表示，平時室內光線要充足，且保持家中整潔、乾燥。浴室加裝安全握桿、擺放止滑墊，或是放一張椅子（市面上有販售浴室專用防水座椅），讓老人家可以坐著洗澡。行走時注意地上的電線、繩索以及地毯，尤其是小塊的地毯更危險。若不小心跌倒，要注意發生的時間和地點，或甚至是跌倒的頻率、相似度，評估跌倒是環境因素造成的，還是潛在疾病造成的，並前往骨科進一步檢查是否骨裂骨折。

破除骨密度迷思，「高」不一定就好

骨密度，向來是預防骨鬆的熱門話題。許多民衆經常會問：「我需要到大醫院做骨密度的檢測嗎？這樣能幫助我預防骨鬆嗎？」此外，不少骨鬆患者也積極打聽：據說醫學上有一種專門的注射劑，可以直接注入骨髓，增加骨密度。這又是怎麼一回事呢？

楊榮森表示，骨密度的檢測是讓醫生了解病患是否需要進行醫學治療才做

的，例如：曾經骨折的民衆——無論是哪個部位，只要發生過骨折，就建議定期做骨密度的檢測。除此之外，女性超過六十五歲，男性超過七十歲，也建議一定要做。但是對一般人來說，防治骨鬆的目標不在於提高骨密度，而是在於儘量不要骨折，所以沒有必要定期檢測。

「一旦超過30歲，骨本就很難累積，但並不表示很容易骨折。」楊榮森說，除非是特定幾類特殊的生長基因疾病，導致骨骼品質差、易骨折，否則基本上老祖宗給我們的骨骼其實是夠用一輩子的，所以沒有必要盲目追求極高的骨密度。「這就好比已經更年期過後，還想要有跟年輕人一樣的骨密度，一樣的體格、體適能，那就是不切實際的期望。」

楊榮森說，有些民衆很在意骨密度高低，增加一點點就很高興，以為這樣就可以避免骨質疏鬆症帶來的危機，但事實上，一旦過了青春期的骨密度的增加空間十分有限，就算再努力頂多也只會增加10~15%而已，這對骨密度原本就不高的人來說，根本所增有限，對預防骨鬆的幫助也不大。

除非是先天罹患骨骼方面疾病的人，例如：即使不特別活動，也很容易產生顯微骨折而疼痛的患者，增加骨密度確實有助於減緩骨折和疼痛的效果。不過即使骨密度增加了，這些患者還是一樣不「耐摔」，所以與其盲目增加骨密度，不如做好避免骨折的防護措施，以免因為滑倒導致髖關節或其他部位骨

折。

楊榮森說，目前臨床衛教上，普遍認為執著於增加骨密度，僅是某些商品的宣傳噱頭，更重要的是教導民眾如何保護骨骼，學習防跌、停損骨折的方法才是正確之道。換言之，只要好好照顧和保養，骨密度不盡理想也沒關係。

至於前面提到的「靠注射就可以增加骨密度」，楊榮森說，這類藥劑一般分兩類，一類是抑制破骨細胞對骨骼溶融的作用，減緩骨質流失速度；另一類則是增加造骨細胞以合成骨骼、增加骨密度，降低骨折發生。這兩類藥分成皮下注射和血管靜脈注射兩種，不過大都用來治療嚴重骨鬆症，與「預防」骨鬆無關，一般民眾也無須執著於定期骨密度檢查。

楊榮森說，民眾可依照自身情況，判斷是否有做檢查的必要。像是低於五十歲以下，罹患代謝、內分泌疾病或是有化療、服用類固醇的患者，副作用可能會加快骨本流失，便有高風險的骨鬆疑慮，加上健保有給付，因此建議不妨早點檢測骨密度。



楊榮森表示，因為疾病關係服用某些藥物，例如吃類固醇的藥，一定要注意補充維生素D與鈣質。如果本身飲食不均衡，骨本不是很夠，又沒有運動習慣，吃了高蛋白質食物卻沒有吃適當的鈣，往往會因為蛋白質在代謝時順便從尿液把鈣質排出身體，造成骨骼品質較差，這時候就有必要藉由骨密度檢查了解骨鬆情況。

目前依各大教學醫院收費，骨鬆檢查每個部位約600~750元之間。而健保提供的給付，是指第一次診斷確診時不給付，但之後若有接受骨鬆治療，可以追蹤檢查三次。平均每治療一年至兩年檢查一次，檢測次數太密集也沒有意義。

楊榮森表示，假如骨密度檢查出來的數值真的很低，就要趕快停止破壞，進行改善。假如吃鈣日曬外加荷爾蒙怎麼做都改善不了，骨密度還是持續下降的話，可以考慮用藥物治療，並切記不要讓患者跌倒。而且，最重要的就是改變生活行為或飲食習慣，否則就會失去檢查的意義。



調整飲食，就能獲取足夠鈣質

不同顏色的蔬菜，有不同的營養和功效，
每天最好平均攝取各種食物

雖然骨密度高低不是重點，但如果年紀輕輕，骨密度卻跟五、六十歲的人一樣，那就表示幾乎從來沒有重視過骨骼保健。

長庚醫學大學教授陳芳萍指出，一般成人每天的鈣質攝取量應為1000~1200毫克，但國內婦女每天的飲食中，平均只吃到350至400毫克的鈣，男性也不超過500毫克，和建議攝取量相較，明顯偏低，而且不只如此，國高中孩童幾乎百分之百鈣攝取不足，成人也有約八成缺鈣。

「許多年輕人飲食方式不健康，再

者，很多女孩子過度減肥，追求『紙片人』的纖細骨感，原本就吃得夠少了，若再加上服用奇怪或特殊的藥物，降低食慾，體重過輕，最後引發厭食症，骨骼當然就不健康了。」

台北市立聯合醫院營養部饒月娟營養師也表示，營養學主張從天然食物來攝取鈣質，有時只要飲食上稍做調整，鈣質的攝取量就會提高，不一定要額外再吃鈣片。台灣地區食品營養成分資料庫中有常見食物含鈣量表(表一)。

國民健康署也列表讓素食者了解各類食物的含鈣量(表二)：

常見食物含鈣量表

食物分類	食物名稱	每100公克食物 (另有標示者除外)
豆製品	小方豆乾	685mg
	干絲	287 mg
	五香豆干	273 mg
	傳統豆腐	140 mg
蔬菜類	髮菜	1263 mg
	芥藍菜	238 mg
	紅莧菜	191 mg
	黃冠菜	168 mg
	紅鳳菜	142 mg
堅果及種子類	黑芝麻	1256 mg
奶類	低脂奶粉	1261 mg
	低脂鮮奶	263mg/250ml
	調味乳	100-150mg/250ml
	保久乳	225-250mg/250ml

表一(資料參考：食品工業研究所台灣地區食品營養成分資料庫)

高鈣食物建議表(每100克含鈣量)

種類	50-100mg	101-200mg	201-500mg	500mg 以上
穀物澱粉類	綜合穀類粉、蒟蒻	糙米片隨身包、加鈣米	麥片	養生麥粉
堅果及種子類	白芝麻、杏仁粉、核桃粒	紅土花生、花生粉、蓮子、開心果	杏仁果、無花果	黑芝麻、黑芝麻粉、芝麻醬、芝麻糊、山粉圓、愛玉子
蔬菜水果類	海帶、芥菜、油菜花、甘藷葉、白鳳菜、青江菜、空心菜、菠菜、高麗菜、黑蘗、葡萄乾、紅棗、芹菜、雪裡紅、桔子	紅莧菜、薄荷、九層塔、莧菜、綠豆芽、紅鳳菜、藤三七、川七、小白菜、油菜、黃秋葵、紫菜、龍眼乾、皇冠菜	黑甜菜、芥蘭、山芹、洋菜	髮菜、香椿
豆類	米豆、豆腐皮、蠶豆、花豆	黑豆、黃豆、豆豉、綠豆、傳統豆腐、杏仁、紅豆、腰果	干絲、凍豆腐、黃豆	小方豆乾
乳品類		高鈣鈣脫脂牛乳、脫脂高鈣鮮乳、低脂鮮乳、低脂保久乳		奶粉、羊奶粉、羊乳片、乳酪

表二(資料來源：國民健康署)



茹素的人，可以從含鈣表中選出素食可食的品項來料理，不論是吃全素（或純素）、奶素、蛋素、奶蛋素及植物五辛素（植物五辛素是包含五辛、奶蛋在內的所有可食性植物皆可食用）的人，都有相當多可供選擇的食物或食材。如果平日吃的是奶素、蛋素、奶蛋素及植物五辛素者，更不用擔心鈣質攝取不足。

向影響鈣質吸收的飲食習慣說NO

一般說來，茹素者會吃進大量的蔬菜或植物類的食物，如果擔心缺鈣或是有骨鬆疑慮，最好多注意飲食的內容，改掉不好的飲食習慣。例如：減少喝咖啡、茶、可樂，避免骨質流失。而鈣質一般在酸性的狀態下比較好吸收，可以建議搭配柳橙汁或維他命C，飯後食用，但要避免和咖啡因、高纖、高鐵、高磷及高草酸食物共食，以免影響鈣質吸收。

饒月娟表示，現代人無論吃素與否，

都很喜歡喝咖啡，但咖啡和茶飲裡具有單寧酸、咖啡因和茶鹼等成分，這些成分本來就容易使鈣質流失，就算喝咖啡時加入奶粉，由於乳品的蛋白質和乳鈣質，容易受到植物鹼、茶鹼的作用，使鈣質在腸胃道中的吸收變得不好，甚至還會增加鈣質的流失率。

饒月娟說，除了咖啡和茶之外，為了避免食物影響鈣質吸收，所以吃含鈣食物時最好避開高草酸的食物，例如菠菜、番茄、巧克力、茶飲。此外，碳酸飲料本身含磷比較高，當食物中的鈣磷比不平衡時，對於骨鈣的吸收和保留也不太好，提醒民衆少喝為妙。

在補充鈣質方面，除了日常三餐多選擇高鈣食物外，還可多喝牛奶及攝取各類乳製品。喝牛奶會拉肚子的人，可改喝低乳糖牛奶或優酪乳，至於肥胖者宜選用脫脂或低脂牛奶及其製品。饒月娟表示，乳品是鈣質的最佳來源，吃一份的量比其他食物更能有效補鈣。

有些民衆擔心鈣吃多會結石，楊榮森

表示，要在體內形成結石至少要每日攝取2000mg以上的鈣質才有可能，而目前國人絕大多數根本沒達到此項標準，所以不用過度擔心，「臨床上，許多泌尿科結石的患者表示，根本就沒有吃過鈣片。況且人體產生結石有很多因素，就算有了結石，也未必不能吃鈣片。」楊榮森說，結石大多是體質因素造成的，若凡結石必唯「鈣」是問，刻意控制鈣的攝取，反而容易造成骨質流失，導致骨質疏鬆症。

此外，有些人擔心喝水喝得很多，排尿時會順便將體內的鈣質一起排出。饒月娟表示，人體的泌尿系統有離子再

回收的功能，可將鈉、鉀、鈣、磷等其他離子留在體內，而有些離子則會排出去。所以除非是生病導致尿鈣排量多，只要身體功能健康，基本上不必擔心會出現這類問題。

饒月娟說，除非素食限制非常嚴格，有很多東西不能吃，才需要擔心鈣質攝取不足的問題。事實上，有些茹素者並非因為宗教信仰才不吃某些食物，而是對於特定食品的安全性產生疑慮，所以很多東西碰都不碰。例如，有些（吃素或不吃素的）民衆因為擔心或不信任外面食品或食材的來源，連豆製品都不吃，就有可能因為嚴重偏食而鈣質吸收不足，這時候，建議民衆務必要多補充維他命C和D，同時曬太陽促進鈣質吸收。

均衡飲食就能攝取均衡營養

有人提倡依「五行五色」來均衡食物的營養，台北市立中醫院區楊素卿醫師說，中醫除了相信「以形補形」（例如核仁形似人腦，多吃可補腦）外，也相信不同顏色的蔬菜，具有不同的營養和功效，因此每天最好平均攝取這五大類食物。「一般說來，每天只要吃超過20種（理想是30種）食物，大概都能達到這個標準。」

饒月娟營養師也補充說，從營養學的角度來看，每100公克的海帶、髮菜、黑芝麻等剛好鈣含量都偏高，黑木耳與其他菇類相比鈣質也確實較多，但同樣屬於黑色食物的黑糯米，其鈣含量並沒有特別多，顯見顏色和營養之間的關連性



仍有待進一步證實。加上一般人的飲食習慣，不太可能每天大量地吃同一種東西，所以建議只要均衡飲食，廣泛攝取各類營養素，就能補充到足夠的鈣質。

饒月娟表示，如果能有意識的多挑選幾種含鈣豐富的食物來吃，累積起來一定可以達到每日建議攝取的鈣含量1000mg，例如：喝兩杯牛奶就相當於5、600mg的鈣質了，再吃四、五片的豆乾，大約也有2、300mg，再加上兩、三種較高鈣的蔬菜，以及一、兩湯匙的黑芝麻，就絕對能超過1000mg以上了。

中醫師楊素卿也建議，每星期1-2次適當選用杜仲、桃仁、黃耆、丹參、淫羊藿、木香、黑豆、熟地、骨碎補等中藥進行定期調理，可填骨生髓、補腎壯骨，促進骨密度增加。另外，桑椹、杞子、薏米也能滋陰、補腎、壯

骨。中醫認為，黑芝麻為五穀之首，具有補五臟、益氣力、長肌肉、填精益髓之功效，適用於中老年缺鈣者，每天飯前吃一小勺，補腎預防骨質疏鬆症。

這樣做可以保住骨本

長庚醫學大學陳芳萍教授也表示，雖然更年期之後骨質流失是必然的，但如果好好補充的話，就算流失情況也不會太差，何況在流失的情況下，仍有很多方法可以幫助減緩。例如：服用荷爾蒙、飲食中多攝取鈣質、每天除了曬太陽再額外補充維生素D劑，都能有效保住骨本。

此外有許多人費盡心思存骨本，猛吞市面上品名為「維骨X」、「軟骨素」等營養食品，也有民衆迷信喝加醋的大骨湯，以為跟「骨」字扯得上邊的食物或營養品，一定對骨質密度有增無減。但在醫師看來，這些作法全都搞錯了方法。

事實上，食物中有效鈣的成分很低，即使吃鈣片也都不是全部能吸收，何況是一般食物。再者，市售的保健食品中，品名上有「骨」的營養品，很可能



避免骨鬆找上我

自己動手料理高鈣飲食，既天然又花費不高，是預防骨質疏鬆的好方法。中醫師楊素卿及營養師饒月娟分別推薦了以下數道強骨食譜：

■ 高鈣芝麻豆漿

材料

黃豆2/3米杯、黑芝麻粒1大匙、熱開水240cc、細冰糖15公克（約1.5湯匙）

做法

1. 將黃豆利用電鍋蒸熟，黑芝麻磨碎。
2. 將黃豆、黑芝麻、熱開水、冰糖一起加入果汁機中，攪打3-5分鐘即可食用。



■ 鮮菇起司燉飯

材料

奶油10公克、起司 20公克、白米50公克、洋蔥15公克、紅蘿蔔10公克、青豆仁10公克、鮮奶100公克、鮮菇15公克、番茄30公克、黑芝麻5公克、鹽5公克

做法

1. 先將材料洗淨、去皮。番茄、洋蔥及紅蘿蔔、鮮菇等切小丁備用。
2. 米洗淨、泡水。
3. 洋蔥用奶油爆香加入鮮奶，煮滾水加入番茄丁、洋蔥丁、紅蘿蔔丁、鮮菇丁、米等。如水不夠可加入適量的熱水，用鹽調味。
4. 裝入小鍋中表層擺上起司，入電鍋蒸熟即可食用。



■ 桑椹杞子粥

材料

桑椹子、枸杞子各30克，薏米100克，龍眼乾30克。

做法

1. 取桑椹子、枸杞子、薏米淘洗乾淨。
2. 放入鍋中，水適量，同時放入龍眼乾。
3. 用文火煎煮，再燜成粥。

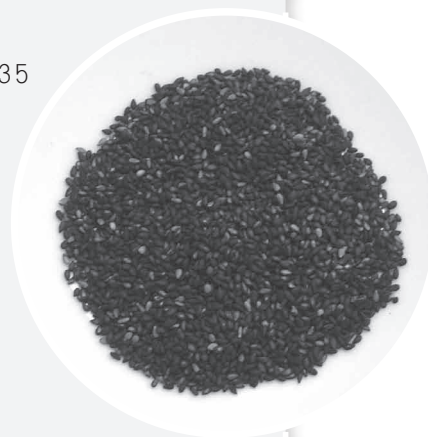
■ 黑芝麻蓮藕飲

材料

紅糖25克，黑芝麻35克，蓮藕粉100克。

做法

1. 藕粉先用溫水沖勻，再入黑芝麻粉、紅糖。
2. 將全部食材攪勻即可食用。



■ 雙芽涼拌

材料

海帶芽10克、黃豆芽30克、白醋2匙、白芝麻適量。

做法

1. 先用水泡開海帶芽，再將黃豆芽及海帶芽一同放入鍋中汆燙。
2. 擺入盤中，用白醋及白芝麻調味即可食用。



對軟骨（關節黏液）有益處，但卻無益於救治骨鬆，而沙魚軟骨、甲殼素等類商品，美國藥物食品管理局也尚未列入骨鬆相關藥物，療效均無法證實。

日曬產生維生素D₃，有助鈣質吸收

楊榮森特別呼籲女性朋友不要怕曬黑，因為所謂「曬15分鐘太陽」的建議，是指穿短袖短褲，並且在不擦防曬油的情況下才算數，如果擦防曬用品的話，相對要曬比較久的時間。楊榮森表示，由於台灣婦女普遍都怕曬黑、長斑，所以調查顯示全台北市的婦女有一半是屬於維生素D不足的，假如真的怕曬太陽，就得每天吃維生素D補充劑。

饒月娟營養師也表示，日曬是透過皮膚吸收紫外光，再由肝臟及腎臟來製造活性維生素D₃，每天日曬15分鐘才能產生足夠的維生素D₃，而維生素D₃主要的作用是幫助鈣質吸收，所以如果拚命的補充鈣質，可是維生素D₃不夠，這樣體內鈣質的吸收率就會不盡理想，甚至

在毫無節制下，因腸道無法吸收過多的鈣質，反而出現結石、便秘等副作用和不適。

運動提升骨骼品質

此外，若是光補鈣卻不運動，每天缺乏基本的活動量，就算拚命吃鈣，腸胃道也努力攝取鈣，骨頭卻不容易保存這些鈣離子，最後還是會流失，所以一樣有可能導致骨鬆。

楊榮森強調，吃進去的鈣要能存到骨頭裡，一定要靠運動，唯有定量的運動，才能把鈣質帶到骨頭裡面去，維持骨本有足夠的強度，改善、強健骨骼品





質，增加體適能及身體對各種刺激的反應速度，同時維持身體的平衡功能，不容易摔倒、骨折，如果光吃鈣而沒有運動，最後這些鈣離子還是會隨尿液排出，等於白忙一場。

「骨頭要愈用才會長得愈好，就算是老人家，也要適度運動，才能減緩骨質流失的速度。」楊榮森說，老人家能跑就不要走，能走就不要坐，能坐就不要躺，適度活動不但可增加肌力，也可防止骨質流失。

楊榮森建議的運動是負重式運動，例如：舉啞鈴、健走、原地跳躍（約離地8公分）或是跑步、踩滑步機，都是不錯的運動方式。

中醫師楊素卿則建議作跳躍式運動，反復單腳左右輪流跳或雙腳跳，原地上下跳動即可，每天堅持跳50下，也可以

跳繩，每天約10分鐘就夠了。

此外，兼具擴胸、伸展的肩部運動，可增強上背力量，也可達到運動的目的。此運動亦可採坐姿，雙腳平放，保持背部和頸部垂直，雙眼平視前方，屈肘。將彎曲的上臂以肩部為軸心，向後推伸，保持向後推的姿勢維持5秒鐘，再收回到開始位置，如此重複5~10次，就是既緩和又有效的運動。

此外，常做經絡按摩的人，可以艾灸中脘、脾俞、肝俞、太溪、三陰交、足三里等相關穴位，可以幫助經絡氣血通暢，充實腎精肝血，從而達到預防骨質疏鬆的作用。

楊榮森說，人類的骨本在一輩子中隨時都有可能進來、出去、又進來，三年內，人體的骨骼就全部都換成新的組織，所以只要好好的把握每天的機會，一點一點增加鈣質，三年之間骨骼就會維持在一個理想的程度。倘若過去三年之間吃得更少，流失得更多，骨本愈來愈少，未來流失的速度會更快。

此外，想保住骨本最好盡量減少抽菸、喝酒，以免妨礙鈣質的吸收。楊榮森說，目前已經有許多研究證實，癮君子體內的鈣質通常流失較多，但若是小酌、少量喝酒應該沒什麼問題，經常狂飲濫醉的人，可能就要小心心。依照2007年國際骨質疏鬆症基金會（IOF）的評估標準來看，若是一天不飲用超過兩小杯酒（約為160cc紅酒、500cc啤酒、50cc烈酒），基本上對於骨質疏鬆的罹患率並不會造成影響。

