



▲過量的咖啡因會引致骨質流失，故每日宜只飲2至3杯。



▲肉類中的動物性蛋白質屬酸性，過多酸性的飲食會加快鈣質流失。



▲過多鹽分亦會增加鈣質流失。

擇·高·鈣·而·噬

高鈣食物（約 300-500 毫克）

高鈣/低脂/脫脂鮮奶	240 毫升
高鈣/低脂/脫脂奶粉	四湯匙
酸乳酪	150 克
高鈣芝士	一片
加鈣豆漿	250 毫升
豆腐	一磚
芥蘭	四兩
莧菜	四兩

中高鈣食物（約 200 毫克）

花奶	四湯匙
即沖芝麻糊	1 包
菠菜	半碗熟
菜心	四兩
西洋菜	四兩
小白菜	四兩

中鈣食物（約 100 毫克）

罐頭沙甸魚	兩條
白飯魚	一兩
豆腐花	一碗
西蘭花	一碗熟
黑/白芝麻	一湯匙
杏仁	約 20 粒
中木瓜	半個約 300 克

*一兩=40 克

負重運動鍛煉骨頭

有正確的高鈣飲食，同時亦要配合負重的練骨運動，才能達致強身健骨的絕對功效。陳勁芝強調，所有非負重運動如踩單車、游泳等都不算是健骨運動，因為要讓骨頭感重力及壓力，才能增強骨質密度，如跳繩、舉啞鈴、慢跑、跳舞、太極等。運動當然要持之以恆，亦要量力而為，否則未健骨就先折骨。

少咖啡因

咖啡因除了會增加鈣質流失風險外，它與鈣質結合後，會阻礙腸道吸收鈣質。

是保持骨質重點。

除了蛋白質外，過多鹽分亦會加速鈣質流失，所以低鹽飲食，可以說

少鹽

該為四至七兩就夠。

陳勁芝指出，過度進食動物性蛋白質例如肉類，就容易影響血液的酸鹼度，加快鈣質流失，所以無肉不歡或食肉減肥者的尿液中，有明顯的鈣質流失情況。其實成年人每日的肉類攝取量，應

少肉

鈣質就必然是主

多鈣

條，陳勁芝請大家最好做到足——

以下「三多」、「三少」規條，陳勁芝請大家最好做到足——

35歲前儲骨本無上限

儲骨本愈早開始愈「有着數」。

陳勁芝指出，身體機制讓我們在約三十五歲前任儲骨本，不設有上限，不怕有超額問題。

「三十五歲後儲鈣能力衰退，當你錯過了這期限，日後任你如何努力，你的儲存量都不會多過三十五歲前的最高份量。」

陳勁芝說，營養中的鈣質進入身體後會流向血及骨，「骨鈣」就是保持及提升骨質密度的最重要礦物質。當血鈣含量上升時，「造骨細胞」就會促使骨質增生，骨鈣自然增多，骨頭自然強健。如果鈣攝取量不足時，「破骨細胞」的活動量增加，從而令骨中的鈣流向血，以平衡血鈣。

每人每日約需一千毫克鈣質才足夠，平日飲食應「擇高鈣而噬」。陳勁芝教路，在日常餐飲中應加入含三百毫克鈣質的食物，如奶類、黃豆類及深綠色蔬菜等，一日吃兩三款就足夠。不過她提醒，黃豆雖含有豐富鈣質，但因為鈣不溶於水，所以豆漿的鈣質並不高，故此最好選擇加鈣豆漿。

陳勁芝說，營養中的鈣質進入身體後會流向血及骨，「骨鈣」就是保持及提升骨質密度的最重要礦物質。當血鈣含量上升時，「造骨細胞」就會促使骨質增生，骨鈣自然增多，骨頭自然強健。如果鈣攝取量不足時，「破骨細胞」的活動量增加，從而令骨中的鈣流向血，以平衡血鈣。

陳勁芝說，營養中的鈣質進入身體後會流向血及骨，「骨鈣」就是保持及提升骨質密度的最重要礦物質。當血鈣含量上升時，「造骨細胞」就會促使骨質增生，骨鈣自然增多，骨頭自然強健。如果鈣攝取量不足時，「破骨細胞」的活動量增加，從而令骨中的鈣流向血，以平衡血鈣。

陳勁芝說，營養中的鈣質進入身體後會流向血及骨，「骨鈣」就是保持及提升骨質密度的最重要礦物質。當血鈣含量上升時，「造骨細胞」就會促使骨質增生，骨鈣自然增多，骨頭自然強健。如果鈣攝取量不足時，「破骨細胞」的活動量增加，從而令骨中的鈣流向血，以平衡血鈣。

陳勁芝說，營養中的鈣質進入身體後會流向血及骨，「骨鈣」就是保持及提升骨質密度的最重要礦物質。當血鈣含量上升時，「造骨細胞」就會促使骨質增生，骨鈣自然增多，骨頭自然強健。如果鈣攝取量不足時，「破骨細胞」的活動量增加，從而令骨中的鈣流向血，以平衡血鈣。

陳勁芝說，營養中的鈣質進入身體後會流向血及骨，「骨鈣」就是保持及提升骨質密度的最重要礦物質。當血鈣含量上升時，「造骨細胞」就會促使骨質增生，骨鈣自然增多，骨頭自然強健。如果鈣攝取量不足時，「破骨細胞」的活動量增加，從而令骨中的鈣流向血，以平衡血鈣。

陳勁芝說，營養中的鈣質進入身體後會流向血及骨，「骨鈣」就是保持及提升骨質密度的最重要礦物質。當血鈣含量上升時，「造骨細胞」就會促使骨質增生，骨鈣自然增多，骨頭自然強健。如果鈣攝取量不足時，「破骨細胞」的活動量增加，從而令骨中的鈣流向血，以平衡血鈣。

陳勁芝說，營養中的鈣質進入身體後會流向血及骨，「骨鈣」就是保持及提升骨質密度的最重要礦物質。當血鈣含量上升時，「造骨細胞」就會促使骨質增生，骨鈣自然增多，骨頭自然強健。如果鈣攝取量不足時，「破骨細胞」的活動量增加，從而令骨中的鈣流向血，以平衡血鈣。

陳勁芝說，營養中的鈣質進入身體後會流向血及骨，「骨鈣」就是保持及提升骨質密度的最重要礦物質。當血鈣含量上升時，「造骨細胞」就會促使骨質增生，骨鈣自然增多，骨頭自然強健。如果鈣攝取量不足時，「破骨細胞」的活動量增加，從而令骨中的鈣流向血，以平衡血鈣。

陳勁芝說，營養中的鈣質進入身體後會流向血及骨，「骨鈣」就是保持及提升骨質密度的最重要礦物質。當血鈣含量上升時，「造骨細胞」就會促使骨質增生，骨鈣自然增多，骨頭自然強健。如果鈣攝取量不足時，「破骨細胞」的活動量增加，從而令骨中的鈣流向血，以平衡血鈣。

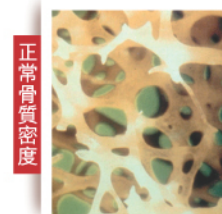
營養師簡介

陳勁芝，養和醫院體格檢查部及糖尿病中心營養師，香港營養學會會長，著作：《秀身攻防》。

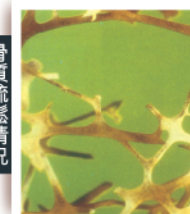


▲晨早跑步做運動，不但可喚醒體內的維他命D輔助吸收鈣質，亦能增加骨質密度。

►蔬菜中的營養素可減低骨質流失及幫助人體吸收鈣質。



正常骨質密度



骨質疏松情況

趁早儲骨本

孩子未出生要儲定教育基金，成年人為安享晚年要儲定退休基金。同樣道理，人會老骨質會不斷流失，我們不想臨老骨頭散，就要及早儲定骨本，而且愈早愈好，因為儲骨本有限期，今期就由陳勁芝教你如何從日常飲食中儲骨本。

骨質疏松即骨質密度低，骨頭容易折斷，而決定你骨架「硬淨」與否，就是「造骨細胞」及「破骨細胞」這兩大主角。陳勁芝解釋，「造骨細胞」主宰骨質增生，「破骨細胞」主宰骨質流失，故此要強身健骨，就要從「增造骨、防破骨」入手。