

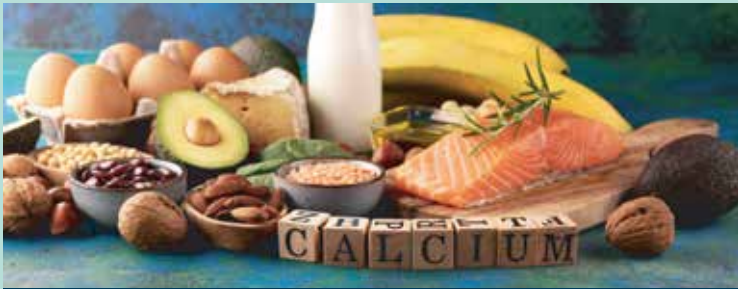
维持骨骼健康

用于构建和维持健康骨骼的饮食指南

健康的骨骼很重要！我们的骨骼支持我们、保护我们和让我们可以自由活动。骨骼需要正确的营养素来保持强健和健康。富含钙质、鱼类和其他瘦蛋白、水果和蔬菜的营养饮食有益于所有年龄层的骨骼和肌肉健康，并降低骨质疏松症和脆性骨折的风险。¹好消息是，这些美味的食物中含有一种以上身体所需的骨骼健康营养素。

遵循本指南，确保您在饮食中得到正确的骨骼健康营养素平衡。

强健骨骼的三种基本成分...



钙质

骨骼的主要构建部分¹⁻³

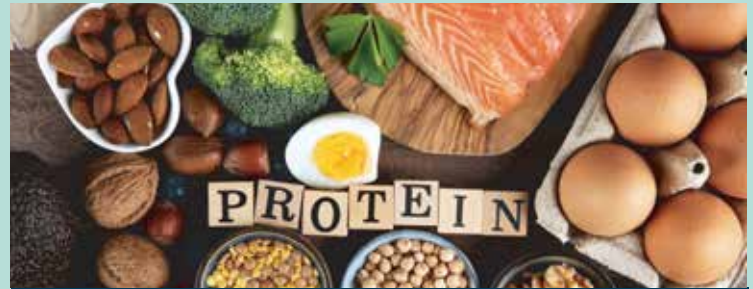
成人体内平均含有 1 公斤的钙质，其中 99% 存在于骨骼中。您的骨骼是维持血液钙质水平的储存器，这是健康神经和肌肉功能所必需的。如果您的血液中钙质含量不足，它会通过从骨骼中摄取钙质来做出反应。

对于青少年

在骨骼快速生长期需要额外钙质，我们一半的骨量会在此期间累积起来。

对于绝经后女性和老年人

随着年龄的增长，您的身体吸收钙质的能力会下降，因此老年人在饮食中需要更多的钙质来维持骨骼和肌肉健康。



蛋白质

对于强健的骨骼和肌肉¹⁻³

蛋白质为您的身体提供构建和保留骨骼和肌肉所必需的必要氨基酸的来源。

对于儿童和青少年

富含蛋白质的食物有助于骨骼以最佳方式发育和生长。

对于年长成人

需要比年轻人更多的饮食蛋白来维持身体功能。蛋白质缺乏可导致骨密度降低，并可降低肌肉强度和增加跌倒风险。

骨折后，饮食中蛋白质的增加已被证明可改善骨密度、减少康复时间并降低其他并发症的风险。

维生素 D

太阳有助于强健骨骼¹

您的身体需要维生素 D 来吸收钙质，而且维生素 D 还帮助您积累使骨骼强壮的矿物质。维生素 D 是在皮肤在阳光下暴露于 UV-B 光线时产生的。每天在阳光下待一小段时间（短于 10 至 20 分钟）可为您提供所需的一些维生素 D。

小部分的食物（如蛋黄、肝脏、油性鱼和强化牛奶）可以帮助您。有些成人需要维生素 D 补充剂以达到推荐的每日供给量（根据您的年龄，每天 600 至 800 IU）。

维持骨骼健康的提示：

野鲑鱼是维生素 D 的重要来源（每 100 g 含 600-1000 IU）



健康骨骼的微量营养素^{1,3}

每天吃富含水果和蔬菜的饮食也有助于我们获得足够的必需维生素和矿物质，这些维生素和矿物质在骨骼和整体健康方面发挥作用。需要少量这些营养素来支持健康的骨骼生长和发育。

维生素 K

骨骼正确矿化所需。

在哪里找到它：

叶绿蔬菜、一些发酵奶酪和干果

镁

有助于形成骨矿物质。

在哪里找到它：

绿色蔬菜、豆科植物、坚果、种子、未精炼的谷物和鱼类

锌

骨组织再生和矿化所需的基本微量元素。

在哪里找到它：

瘦红肉、家禽肉、全谷物谷类、豆类和豆科植物。

类胡萝卜素

维生素 A 的前体，与改善骨骼健康有关。

在哪里找到它：

绿叶蔬菜、胡萝卜、南瓜、胡椒、芒果、木瓜和杏子

20 种“维持骨骼健康”的成分⁴

这些食物是钙质和其他营养物素的重要来源，以支持您的骨骼健康。

乳制品

 全脂牛奶 200 mL (食用量) 208 mg (钙质/每份)	 豆奶 200 mL (食用量) 230 mg (钙质/每份)	 天然酸奶 175 g (食用量) 306 mg (钙质/每份)	 帕尔马干酪 30 g (食用量) 291 mg (钙质/每份)	 里科塔奶酪 100 g (食用量) 170 mg (钙质/每份)
--	--	--	---	--

鱼肉和瘦肉

 沙丁鱼 (整条) 100 g (食用量) 725 mg (钙质/每份)	 粉红鲑鱼 100 g (食用量) 191 mg (钙质/每份)	 红鲷鱼 100 g (食用量) 168 mg (钙质/每份)	 瘦牛肉 100 g (食用量) 10 mg (钙质/每份)	 鸡蛋 50 g (食用量) 50 mg (钙质/每份)
---	---	---	---	---

水果和蔬菜

 西兰花 (生的) 100 g (食用量) 39 mg (钙质/每份)	 白菜 75 g (食用量) 89 mg (钙质/每份)	 香菜 25 g (食用量) 50 mg (钙质/每份)	 杏子 (干的) 100 g (食用量) 67 mg (钙质/每份)	 无花果 (干的) 100 g (食用量) 200 mg (钙质/每份)
--	---	--	---	---

坚果、豆科植物和谷物

 杏仁 30 g (食用量) 80 mg (钙质/每份)	 巴西坚果 30 g (食用量) 45mg (钙质/每份)	 黄豆 100 g (食用量) 76 mg (钙质/每份)	 早餐谷类 (每餐) 100 g (食用量) 376 mg (钙质/每份)	 全麦面包 100 g (食用量) 94 mg (钙质/每份)
---	--	---	--	--

成人每日主要营养素的建议摄入量^{1,3}

确保您的饮食有足够的钙质、蛋白质和维生素 D。这些营养素有助于支持骨骼和肌肉，从而有助于降低跌倒和骨折的风险。今天就和您的医生谈谈健康骨骼的饮食！

年龄	性别	钙质	蛋白质*	维生素 D
19 至 50 岁	女性	1000 mg	46 g	600 IU
	男性	1000 mg	56 g	600 IU
51 至 70 岁	女性	1200 mg	46 g	600 IU
	男性	1000 mg	56 g	600 IU
> 70 岁	女性	1200 mg	46 g	800 IU
	男性	1200 mg	56 g	800 IU

*建议健康成人每日蛋白质摄入量为每公斤体重 0.8 g。

References 1. International Osteoporosis Foundation. Serve up bone strength throughout your life. 2015. 2. International Osteoporosis Foundation. Serve up bone strength. Nutrition and bone health throughout life. Fact sheet. 2015. 3. International Osteoporosis Foundation. Prevention. 4. Food Standards Australia & New Zealand. Australian Food Comparison Database. 2019.