

附
可自由组合的
最新食谱

饮食疗法、运动疗法、日光疗法
塑造健康结实的骨骼

食·医·养

一本拿下

骨质疏松

著者 林泰史 / 小山律子

译者 顾亚娟

骨质疏松的治疗与饮食疗法

江苏凤凰科学技术出版社

食·医·养

一本拿下

骨质疏松

著者 林泰史 / 小山律子

译者 顾亚娟

骨质疏松的治疗与饮食疗法

江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一本拿下骨质疏松 / (日) 林泰史, (日) 小山律子
著; 顾亚娟译. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2015.6

(食·医·养系列)

ISBN 978-7-5345-8363-6

I . ①—… II . ①林… ②小… ③顾… III . ①骨质疏
松—治疗②骨质疏松—食物疗法 IV . ①R681.05 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 150651 号

KOTSUSOSHOUSHOU NO CHIRYOU TO SHOKUJIRYOUHOU

© 2006 by Yasufumi Hayashi & Ritsuko Oyama

Original Japanese edition published in 2006 by Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd.

合同登记号 图字: 10-2010-094 号

食·医·养系列

一本拿下骨质疏松

著 者 林泰史 小山律子

译 者 顾亚娟

责任编辑 孙荣洁

责任校对 郝慧华

责任监制 刘 钧

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16

印 张 11

字 数 175千字

版 次 2015年6月第1版

印 次 2015年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-8363-6

定 价 26.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序	3
---	---

第1章 骨质疏松的症状与检查	11
----------------	----

01 骨质疏松症是一种什么样的疾病①	12
--------------------	----

◆骨骼变脆弱, 容易骨折	12
--------------	----

由于年龄增大、某些特殊疾病、药物副作用等原因, 骨成分减少	12
-------------------------------	----

健康的骨骼与脆弱的骨骼如此不同	13
-----------------	----

骨骼随周围情况不断变化	14
-------------	----

02 骨质疏松症是一种什么样的疾病②	15
--------------------	----

◆腰背疼痛、驼背、身高变矮这三种症状中出现其中两种时, 可疑骨质疏松	15
------------------------------------	----

手足部位的骨骼能有效支撑身体, 并可以当作工具使用	15
---------------------------	----

随着年龄增大, 富含松质骨的腰椎、胸椎出现症状	15
-------------------------	----

腰背疼痛也有可能因其他疾病引起, 需请医生检查	17
-------------------------	----

03 骨质疏松症是一种什么样的疾病③	18
--------------------	----

◆从X线片可见骨质疏松症的骨组织状态	18
--------------------	----

X线片通过骨变形、骨小梁数量判断含钙量	18
---------------------	----

解读健康老年人的X线片	19
-------------	----

典型的骨质疏松症患者X线片	19
---------------	----

04 骨的基础知识①	21
------------	----

◆从骨的构造及作用探究骨质疏松症的发病机制	21
-----------------------	----

由皮肤进化而成的骨头和由软骨进化而成的骨头性质不一样	21
----------------------------	----

骨骼具有保护、支撑作用, 并且是储存钙的银行	23
------------------------	----

05 骨的基础知识②	25
------------	----

◆骨头不断重复着骨吸收、骨形成、休息这样一个骨代谢过程	25
-----------------------------	----

成骨细胞和破骨细胞的平衡决定骨头的强弱	25
---------------------	----

绝经后的妇女骨头变为高转换型骨头	27
------------------	----

06 骨的基础知识③	29
------------	----

◆遗传基因塑造骨的形态, 激素控制骨的强度	29
-----------------------	----

预测骨头的整体状态并使其成型的是遗传基因	29
----------------------	----

激素调控骨头内部状态, 如骨强度	31
------------------	----

07 骨质疏松症的原因①	32
--------------	----

◆导致骨骼脆弱的生活习惯以及体质、疾病	32
---------------------	----

老年人中也有六成的人不是骨质疏松	32
使骨头变脆弱的疾病、体质遗传、生活习惯	34
08 骨质疏松症的原因②	35
◆增龄是一大原因, 40岁以后危险度增加	35
骨质疏松是不是老化现象之一	35
女性绝经期骨量会减少10%~20%	35
当骨量减少到峰骨量的70%时, 诊断为骨质疏松症	37
09 骨质疏松症的原因③	38
◆使骨骼强健的运动习惯和饮食习惯	38
年轻时多运动可以强健骨骼	38
养成晒太阳的习惯, 注意饮食时多摄入钙	38
10 骨质疏松症的检查①	41
◆内科和整形外科医生中骨质疏松症专家比较多	41
现已证实, 骨质疏松症与激素、内脏疾病有关	41
通常因骨密度检查或疼痛而就诊	43
11 骨质疏松症的检查②	44
◆通过X线、超声波检查骨强度	44
通过X线片、超声波测量骨密度、骨矿物质含量	44
DXA法(双能X线吸收测定法)可靠性高, 缺点是测量困难	44
超声波法适合孕妇、儿童使用	46
MD法(显微密度法)将骨强度换算成铝厚度	46
12 骨质疏松症的检查③	47
◆通过X线片检查和骨代谢标志物判断骨折危险度及药物效果	47
X线片检查容易把握病情, 应充分利用此优点	47
Singh指数法读片, 评价股骨骨折的危险度	47
骨代谢标志物, 把握骨吸收和骨形成状况	48
13 与骨质疏松症容易混淆的疾病	50
◆很多疾病的症状与骨质疏松症相似, 如钙质减少、骨头变软的骨软化症	50
骨组成发生变化的骨软化症	50
肾性骨营养不良, 因肾脏功能衰竭引起骨萎缩	50
副甲状腺功能亢进症, 副甲状腺激素升高, 骨头像被虫子啃咬过一样	51
结核性脊椎炎、多发性骨髓炎, 骨头变坏部位与健康部位混在一起	51

14 引起骨质疏松症的疾病	52
◆因类固醇药物副作用及胃切除引起的继发性骨质疏松症	52
类固醇性骨质疏松症, 由类固醇激素的副作用引起	52
胃切除术后发生的骨质疏松症, 胃切除对骨头的影响不亚于女性绝经对骨头的影响	53
第2章 诊断及最新治疗	55
01 骨质疏松症的诊断标准	56
◆制定统一标准, 根据骨折、骨密度、骨萎缩度进行诊断	56
2000年制定了统一的诊断标准, 结束了各科医生各自诊断的历史	56
因骨头变脆弱所引起骨折的特点	56
02 骨质疏松症的类型、程度	59
◆重度患者要预防股骨颈骨折, 轻度患者要多方面注意	59
股骨颈发生骨折判断为重症	60
轻度骨质疏松症会给身体各方面带来变化, 需要多方面注意	61
03 骨质疏松症的最新治疗①	62
◆走路越快的人越不易骨折, 可延长寿命	62
运动疗法的疗效可与最好的新药媲美	62
建议每天快步走, 兼做日光浴	62
积极摄取含钙丰富的乳制品	63
04 骨质疏松症的最新治疗②	64
◆日常活动水平综合分越高骨密度越高, 而且能预防摔倒	64
集中训练能增加骨密度, 预防骨折	64
长期坚持低强度运动可增加骨密度	64
05 治疗骨质疏松症的药物	68
◆增加骨量、抑制骨折率的新药不断问世	68
能准确测定骨钙量后, 治疗技术突飞猛进	68
治疗脊椎骨折最合适的药物疗法	69
增加骨量、抑制骨折率的治本性药物	69
06 骨折的治疗	71
◆骨折治疗技术在不断进步	71
长管骨远端骨折曾经无法整复	71
修复、固定桡骨远端骨折和肱骨外科颈骨折	71

股骨颈骨折，用钉子固定，尽快活动	73
------------------	----

第3章 让骨头坚固的生活疗法 75

01 跌倒的基本知识及预防方法 76

◆跌倒学诞生，提倡训练身体机能，预防跌倒 76

70多岁的人每年平均约有20%的人跌倒 76

从身体机能查找老年人容易跌倒的原因 76

稍加训练即可增加下肢力量 78

02 强健骨头运动疗法 80

◆勤做体操，“时不时”给骨头“一丁点儿”负重 80

锻炼股骨颈的体操——金鸡独立 81

两脚交替高举踏地，踏地的冲击力使骨头变坚固 82

03 练就肌肉、保护骨头的体操 83

◆慢慢坚持，锻炼筋骨，预防跌倒、骨折 83

通过肌力体操矫正脊柱两侧肌力不均衡 83

维持、强化四肢肌力，塑造强健体格，预防跌倒 85

04 建议平时多晒太阳 86

◆多晒太阳，促进体内维生素D合成，强筋健骨 86

紫外线有不好的一面，也有好的一面 86

不晒太阳会导致维生素D缺乏 88

05 从食物中摄取充足的钙质 89

◆建议每天喝牛奶200毫升，高胆固醇血症患者除外 89

为什么钙摄取量不足 89

若想有效吸收钙质，牛奶最合适 89

骨质疏松症答疑解难Q and A 92

第4章 补钙营养菜单 97

早餐菜单 98

◆加入了乳制品的菜单，含钙多多 98

午餐菜单 100

◆简单方便的钙强化食物 100

主菜

大豆西红柿炖鸡块	104	蔬菜煎蛋卷	132
日式汉堡	106	肉馅圆白菜卷	134
豆腐烧卖	108	豆腐韭菜水饺	136
南部炸旗鱼	110	牛肉火锅	138
蛋包葱	112	油炸牡蛎	140
烤鳗蛋皮卷	114	麻婆豆腐	142
牛奶烩鸡肉	116	酱烤豆腐	144
过油豆腐炒肉片	118	日式莲藕汉堡	146
油炸奶酪鸡柳卷	120	小油菜炒油豆腐干	148
醋渍若鹭鱼	122	酸奶酱里脊	150
油炸豆腐夹煮虾	124	奶汁烤蛤仔茼蒿	152
蘑菇酱豆腐排	126	棒棒鸡丝	154
奶酪鸡肉包	128	炸樱花干无翅猪毛菜	156
豆腐炒苦瓜	130	蔬菜豆腐炖鸡肉	158

副菜

白芝麻豆腐拌羊栖菜	104	凉拌无翅猪毛菜	132
豆腐蟹肉羹	106	南瓜煮豆腐皮	134
小青菜炒樱花	108	酸奶色拉	136
凉拌茼蒿	110	素烩豆腐渣	138
打打喜牛蒡	112	牛奶蒸鸡蛋	140
菠菜拌紫菜	114	煮干萝卜丝	142
青椒炒小鱼干	116	白芝麻拌菠菜	144
青菜煮口蘑	118	秋葵拌纳豆	146
茼蒿煮黄菊	120	炖冻豆腐	148
白芝麻豆腐拌蔬菜	122	蛤仔辣拌小油菜	150
无翅猪毛菜色拉	124	芝麻醋拌土豆	152
韭菜虾子煎饼	126	羊栖菜煮大豆	154
花椰菜鸡蛋色拉	128	芝麻酱芋头	156
牛奶煮土豆	130	炒萝卜丝	158

另一道

干鲤鱼拌秋葵	104	水果色拉	132
南瓜球	106	牛奶玉米汤	134
蚬子汤	108	大豆酱汤	136
豆腐蛋花羹	110	嫩笋汤	138
茼蒿南瓜味噌汤	112	青椒拌海带	140
南瓜纳豆汤	114	西红柿洋葱咖喱汤	142
酸味蛋花汤	116	茼蒿味噌汤	144
香菇萝卜丝汤	118	蛤仔味噌汤	146
阳春面汤	120	酸辣汤	148
芝麻拌胡萝卜	122	菌菇蛋花汤	150
鸡蛋汤	124	蔬菜火腿咖喱汤	152
木耳嫩豌豆荚清汤	126	小油菜大葱味噌汤	154
菌菇汤	128	裙带菜秋葵汤	156
轻腌圆白菜	130	裙带菜拌粉丝	158

含钙丰富的常备菜 160

01 钙的功能与特征 161

◆ 必须有意识地积极摄取钙以满足人体需要	161
钙是人体生命活动不可或缺的营养元素	161
了解钙的特征	162

02 每天的钙摄入量 163

◆ 争取每天摄入1 000毫克钙	163
每餐要有1~2道含钙丰富的菜	163
通过烹调技巧提高钙的吸收率	163

03 强健骨头的营养素 166

◆ 摄入镁，增强骨头弹性，强健骨头	166
强健骨头的各种营养素	166
缺镁是导致骨头脆弱的原因	166

含钙丰富的营养菜单——早餐、午餐、常备菜制作方法 167

食·医·养

一本拿下

骨质疏松

著者 林泰史 / 小山律子

译者 顾亚娟

骨质疏松的治疗与饮食疗法

江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一本拿下骨质疏松 / (日) 林泰史, (日) 小山律子
著; 顾亚娟译. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2015.6

(食·医·养系列)

ISBN 978-7-5345-8363-6

I . ①—… II . ①林… ②小… ③顾… III . ①骨质疏
松—治疗②骨质疏松—食物疗法 IV . ①R681.05 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 150651 号

KOTSUSOSHOUSHOU NO CHIRYOU TO SHOKUJIRYOUHOU

© 2006 by Yasufumi Hayashi & Ritsuko Oyama

Original Japanese edition published in 2006 by Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd.

合同登记号 图字: 10-2010-094 号

食·医·养系列

一本拿下骨质疏松

著 者 林泰史 小山律子

译 者 顾亚娟

责任编辑 孙荣洁

责任校对 郝慧华

责任监制 刘 钧

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16

印 张 11

字 数 175千字

版 次 2015年6月第1版

印 次 2015年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-8363-6

定 价 26.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

试读结束, 需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

检查一下你的骨健康度！！

在阅读本书之前，请先检查一下自己的骨健康度。各位读者，在下面的表格中，分饮食、运动、身体特征三个方面设置了14个项目，您符合其中几项？

每个项目的内容都与骨头脆弱、骨质疏松相关，每个项目对骨头的影响都不一样，所显示出来的骨头脆弱程度也不一样，因此分值也不一样。

例如，在身体特征方面，有一项写着“小小碰撞就骨折”，表明骨头已经相当脆弱，骨健康度已经很低了。

另一方面，“烟、酒”和“无生产经历”等项目虽然和骨头脆弱有点关系，但是可以通过其他生活习惯或者身体特征抵消，因此骨健康度的分值较低，只有1分。

在饮食方面，虽然只有牛奶、乳制品、小鱼、豆腐这4种具有代表性的含钙丰富的食物被列入检查项目，其实小油菜等黄绿蔬菜、海藻、纳豆等食物钙含量也很丰富。

多晒太阳可以促进维生素D合成，运动可以给骨头一定的压力刺激，从而强健筋骨。

在身体特征方面，身高变矮、脊背弯曲这两项疑似骨质疏松，因此分配的分值高达6分。其他身体特征，如绝经、增龄等都会使骨骼变脆弱，因此分值也高达4分。而身体瘦弱、遗传性背景（家庭成员有“骨质疏松”病史）、患容易导致骨质疏松的疾病等，与钙摄入量不足、照射日光不足一样为2分。

最下面有合计分值以及判断骨健康度的标准，请参考。

考虑到读者可以从骨健康度检查表推测本书的大致内容，因此在序中附了本表。

骨质疏松症骨健康度检查

对于下列问题，若觉得“完全正确”，请在检查栏内打上√

检查项目		检查栏	分值
饮 食	不怎么食用牛奶、乳制品		2分
	不怎么吃小鱼、豆腐		2分
	经常抽烟		1分
	经常喝酒		1分
运 动	天气好的时候也不怎么外出		2分
	别说运动了，身体活动都很少		4分
身体特征	最近感觉身高变矮了		6分
	最近感觉背驼了，腰弯了		6分
	小小碰撞就骨折		10分
	体格比较瘦弱		2分
	家庭成员有“骨质疏松症”病史		2分
	有糖尿病，或者曾经做过消化器官手术		2分
	绝经（女性）/70岁以上（男性）		4分
	无生产经历		1分
打√/合计			分

3 分 以 上	骨头可能会变脆弱
6 分 以 上	骨头可能已经变脆弱了
10 分 以 上	骨头肯定已经变脆弱了

序	3
第1章 骨质疏松的症状与检查	11
01 骨质疏松症是一种什么样的疾病①	12
◆骨骼变脆弱, 容易骨折	12
由于年龄增大、某些特殊疾病、药物副作用等原因, 骨成分减少	12
健康的骨骼与脆弱的骨骼如此不同	13
骨骼随周围情况不断变化	14
02 骨质疏松症是一种什么样的疾病②	15
◆腰背疼痛、驼背、身高变矮这三种症状中出现其中两种时, 可怀疑骨质疏松	15
手足部位的骨骼能有效支撑身体, 并可以当作工具使用	15
随着年龄增大, 富含松质骨的腰椎、胸椎出现症状	15
腰背疼痛也有可能因其他疾病引起, 需请医生检查	17
03 骨质疏松症是一种什么样的疾病③	18
◆从X线片可见骨质疏松症的骨组织状态	18
X线片通过骨变形、骨小梁数量判断含钙量	18
解读健康老年人的X线片	19
典型的骨质疏松症患者X线片	19
04 骨的基础知识①	21
◆从骨的构造及作用探究骨质疏松症的发病机制	21
由皮肤进化而成的骨头和由软骨进化而成的骨头性质不一样	21
骨骼具有保护、支撑作用, 并且是储存钙的银行	23
05 骨的基础知识②	25
◆骨头不断重复着骨吸收、骨形成、休息这样一个骨代谢过程	25
成骨细胞和破骨细胞的平衡决定骨头的强弱	25
绝经后的妇女骨头变为高转换型骨头	27
06 骨的基础知识③	29
◆遗传基因塑造骨的形态, 激素控制骨的强度	29
预测骨头的整体状态并使其成型的是遗传基因	29
激素调控骨头内部状态, 如骨强度	31
07 骨质疏松症的原因①	32
◆导致骨骼脆弱的生活习惯以及体质、疾病	32

老年人中也有六成的人不是骨质疏松	32
使骨头变脆弱的疾病、体质遗传、生活习惯	34
08 骨质疏松症的原因②	35
◆增龄是一大原因, 40岁以后危险度增加	35
骨质疏松是不是老化现象之一	35
女性绝经期骨量会减少10%~20%	35
当骨量减少到峰骨量的70%时, 诊断为骨质疏松症	37
09 骨质疏松症的原因③	38
◆使骨骼强健的运动习惯和饮食习惯	38
年轻时多运动可以强健骨骼	38
养成晒太阳的习惯, 注意饮食时多摄入钙	38
10 骨质疏松症的检查①	41
◆内科和整形外科医生中骨质疏松症专家比较多	41
现已证实, 骨质疏松症与激素、内脏疾病有关	41
通常因骨密度检查或疼痛而就诊	43
11 骨质疏松症的检查②	44
◆通过X线、超声波检查骨强度	44
通过X线片、超声波测量骨密度、骨矿物质含量	44
DXA法(双能X线吸收测定法)可靠性高, 缺点是测量困难	44
超声波法适合孕妇、儿童使用	46
MD法(显微密度法)将骨强度换算成铝厚度	46
12 骨质疏松症的检查③	47
◆通过X线片检查和骨代谢标志物判断骨折危险度及药物效果	47
X线片检查容易把握病情, 应充分利用此优点	47
Singh指数法读片, 评价股骨骨折的危险度	47
骨代谢标志物, 把握骨吸收和骨形成状况	48
13 与骨质疏松症容易混淆的疾病	50
◆很多疾病的症状与骨质疏松症相似, 如钙质减少、骨头变软的骨软化症	50
骨组成发生变化的骨软化症	50
肾性骨营养不良, 因肾脏功能衰竭引起骨萎缩	50
副甲状腺功能亢进症, 副甲状腺激素升高, 骨头像被虫子啃咬过一样	51
结核性脊椎炎、多发性骨髓炎, 骨头变坏部位与健康部位混在一起	51

14 引起骨质疏松症的疾病	52
◆因类固醇药物副作用及胃切除引起的继发性骨质疏松症	52
类固醇性骨质疏松症, 由类固醇激素的副作用引起	52
胃切除术后发生的骨质疏松症, 胃切除对骨头的影响不亚于女性绝经对骨头的影响	53
第2章 诊断及最新治疗	55
01 骨质疏松症的诊断标准	56
◆制定统一标准, 根据骨折、骨密度、骨萎缩度进行诊断	56
2000年制定了统一的诊断标准, 结束了各科医生各自诊断的历史	56
因骨头变脆弱所引起骨折的特点	56
02 骨质疏松症的类型、程度	59
◆重度患者要预防股骨颈骨折, 轻度患者要多方面注意	59
股骨颈发生骨折判断为重症	60
轻度骨质疏松症会给身体各方面带来变化, 需要多方面注意	61
03 骨质疏松症的最新治疗①	62
◆走路越快的人越不易骨折, 可延长寿命	62
运动疗法的疗效可与最好的新药媲美	62
建议每天快步走, 兼做日光浴	62
积极摄取含钙丰富的乳制品	63
04 骨质疏松症的最新治疗②	64
◆日常活动水平综合分越高骨密度越高, 而且能预防摔倒	64
集中训练能增加骨密度, 预防骨折	64
长期坚持低强度运动可增加骨密度	64
05 治疗骨质疏松症的药物	68
◆增加骨量、抑制骨折率的新药不断问世	68
能准确测定骨钙量后, 治疗技术突飞猛进	68
治疗脊椎骨折最合适的药物疗法	69
增加骨量、抑制骨折率的治本性药物	69
06 骨折的治疗	71
◆骨折治疗技术在不断进步	71
长管骨远端骨折曾经无法整复	71
修复、固定桡骨远端骨折和肱骨外科颈骨折	71

股骨颈骨折，用钉子固定，尽快活动	73
------------------	----

第3章 让骨头坚固的生活疗法	75
-----------------------	-----------

01 跌倒的基本知识及预防方法	76
------------------------	-----------

◆跌倒学诞生，提倡训练身体机能，预防跌倒	76
----------------------	----

70多岁的人每年平均约有20%的人跌倒	76
---------------------	----

从身体机能查找老年人容易跌倒的原因	76
-------------------	----

稍加训练即可增加下肢力量	78
--------------	----

02 强健骨头运动疗法	80
--------------------	-----------

◆勤做体操，“时不时”给骨头“一丁点儿”负重	80
------------------------	----

锻炼股骨颈的体操——金鸡独立	81
----------------	----

两脚交替高举踏地，踏地的冲击力使骨头变坚固	82
-----------------------	----

03 练就肌肉、保护骨头的体操	83
------------------------	-----------

◆慢慢坚持，锻炼筋骨，预防跌倒、骨折	83
--------------------	----

通过肌力体操矫正脊柱两侧肌力不均衡	83
-------------------	----

维持、强化四肢肌力，塑造强健体格，预防跌倒	85
-----------------------	----

04 建议平时多晒太阳	86
--------------------	-----------

◆多晒太阳，促进体内维生素D合成，强筋健骨	86
-----------------------	----

紫外线有不好的一面，也有好的一面	86
------------------	----

不晒太阳会导致维生素D缺乏	88
---------------	----

05 从食物中摄取充足的钙质	89
-----------------------	-----------

◆建议每天喝牛奶200毫升，高胆固醇血症患者除外	89
--------------------------	----

为什么钙摄取量不足	89
-----------	----

若想有效吸收钙质，牛奶最合适	89
----------------	----

骨质疏松症答疑解难Q and A	92
-------------------------	-----------

第4章 补钙营养菜单	97
-------------------	-----------

早餐菜单	98
-------------	-----------

◆加入了乳制品的菜单，含钙多多	98
-----------------	----

午餐菜单	100
-------------	------------

◆简单方便的钙强化食物	100
-------------	-----