

吃与健康丛书

女性如何预防低密度 骨质疏松症

〔日〕江澤郁子 主编 胡玉琴 译



天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2000-94

图书在版编目(CIP)数据

女性如何预防低密度骨质疏松症/(日)江泽郁子主编;胡玉琴译.——天津:天津科技翻译出版公司,2001.6

(吃与健康丛书)

书名原文:女性の低骨密度・骨粗鬆症予防

ISBN 7-5433-1281-6

I.女… II.①江… ②胡… III.女性-骨质疏松-食物疗法 IV.R681.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 55917 号

Copyright ©1995 KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY Publishing Division

授权单位: 日本女子营养大学出版部

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: (022)87893561

传 真: (022)87892476

E - mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 32 开本 4 印张 243.2 千字

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

定价:15.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

改变饮食观念

中老年妇女骨质疏松症现在已开始受到人们的重视。最近，一到绝经期因骨骼失钙而去保健所、医院测量骨密度的人在不断增加。

●通过饮食可以预防骨质疏松症吗？

在接受营养咨询时，令人不禁为钙摄取方式少的人如此之多感到吃惊。例如，早餐是面包、蔬菜色拉加咖啡；午餐是面汤加前一日晚餐剩下的烩菜；晚餐是米饭加烤鱼、酱汤、醋拌凉菜。这种饮食结构使钙的摄入量每日最多不过 200~300mg，这仅能满足每日应摄取量的一半。这样，来自于饮食的钙长期摄取不足的话，会使体内的骨密度慢慢地减低，易患骨质疏松症。

●巧妙地摄取钙

含钙最高的食品是牛奶和

乳制品。这些食品既可饮用又可食用，非常方便。

一瓶牛奶（200g）可摄取 200mg 的钙，每日要通过饮用牛奶摄取 300~400mg 的钙。这样即可确保 1 日 600mg 的摄取量。购物时可以有意识地选择一些含钙量高的食品。

●促进钙吸收的食品

钙是很难吸收的营养素之一。要想尽可能多地吸收钙，肠胃功能好这一点自不待言，除此之外，与维生素 D 也密切相关。这种维生素 D 虽在体内

也能生成，但大部分还是来自于食物。特别是鱼类、蘑菇类含量很高。所以烤鲑鱼等可谓是一种理想的食物了。

在因担心患骨质疏松症而四处寻找促使钙吸收的营养辅助食品之前，应首先注意从每天的食物中充分地摄取钙。



平日的早餐

每个女性每天早晨都要急急忙忙地为家人准备早餐,还要做上班前的准备。不时可听到有人报怨说:“仅仅准备面包、水果和红茶就竭尽全力了。”您的早餐是什么呢?

食谱

- 面包
- 人造黄油 + 草莓酱
- 柠檬茶

● 热量 = 339kcal

● 钙 = 58mg



★ 改善食谱 ★

- 面包 + 带芝麻的面包
- 奶酪
- 奶茶

● 热量 = 397 kcal

● 钙 = 347 mg

方法1 将柠檬茶制成有足够牛奶的奶茶。

方法2 将类似人造黄油的奶酪涂在面包上。

方法3 改变面包种类,将方片面包换成掺有芝麻的面包。

简便的午餐

今天的午饭吃什么呢？恐怕经常吃的就是炒面了。您一人在家或者歇班时不常吃吗？

食谱

- 炒面
- 乌龙茶



● 热量 = 574kcal

● 钙 = 79mg

★改善食谱★

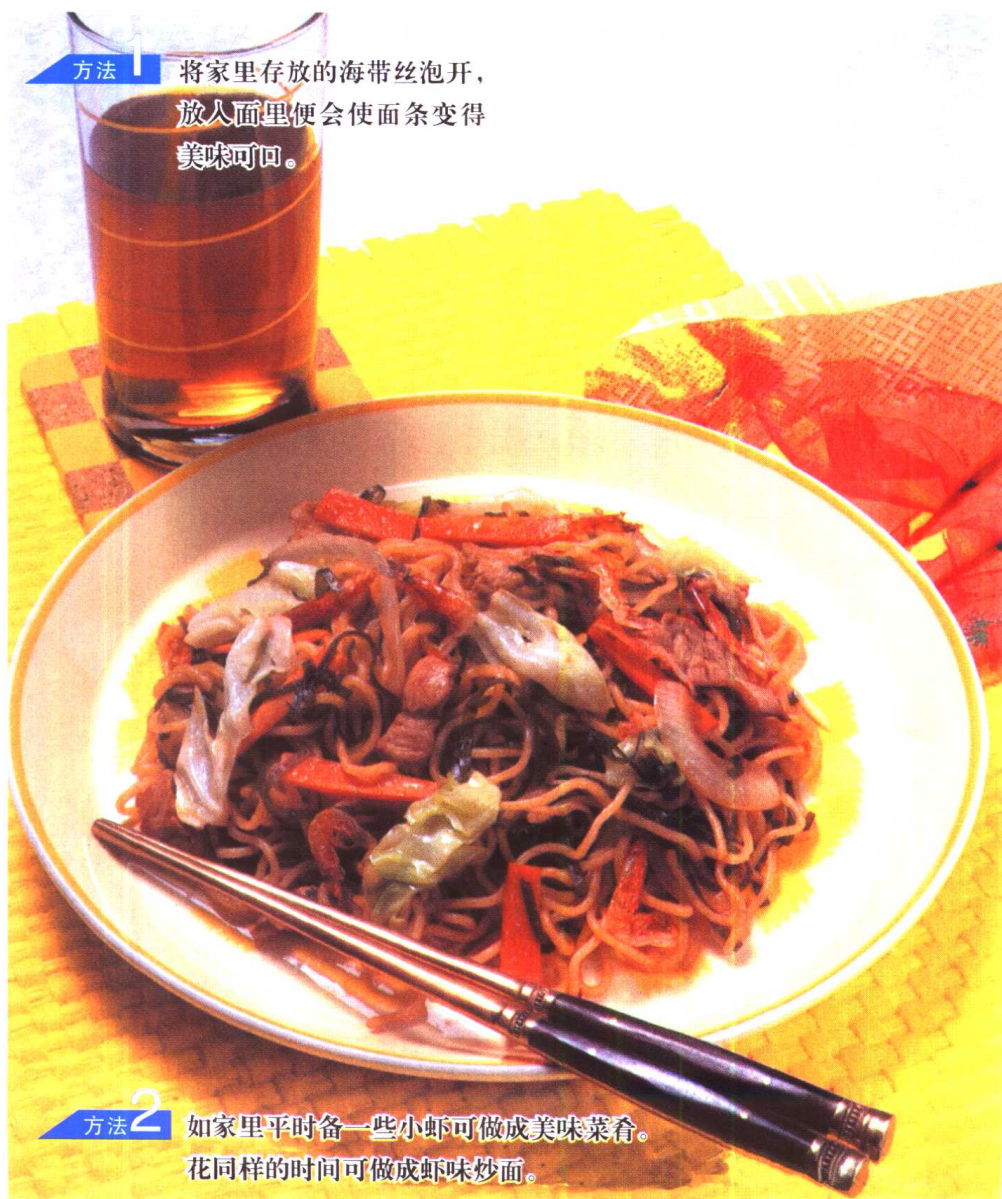
- 海味炒面
- 乌龙茶

● 热量 = 506 kcal

● 钙 = 236 mg

方法 1

将家里存放的海带丝泡开，
放入面里便会使面条变得
美味可口。



方法 2

如家里平时备一些小虾可做成美味菜肴。
花同样的时间可做成虾味炒面。

熟悉的晚餐

把我们平时经常食用的菜肴巧妙地搭配一下,即可变成含钙高的美餐。但注意不要只考虑到钙,也要注意蛋白质及维生素 D 以及镁的含量。

食谱

- 米饭
- 火腿粉条汤
- 春卷
- 炖胡萝卜和藕
- 青菜色拉



● 热量 = 782 kcal

● 钙 = 57 mg

★改善食谱★

- 米饭
- 胡萝卜炖藕
- 火腿木耳汤
- 羊栖菜青菜沙拉
- 豆腐春卷

● 热量 = 728 kcal

● 钙 = 225 mg

方法 1

将原食谱汤中的粉条改为木耳，便会含有丰富的维生素 D，可帮助钙的吸收。

方法 2

将豆腐入馅便可做成清淡的油炸食品。

方法 3

羊栖菜不仅含钙高，还含有丰富的镁。不要以为它只可煮、炖，亦可用来做青菜色拉。



咖喱酸奶扁豆(西餐)

〈制作方法〉

- ①将扁豆用开水焯一下或准备一个扁豆罐头。洋葱、大蒜、生姜切成碎末,蕃茄切成大块。
- ②锅里放入黄油加热,放入蒜、姜、红辣椒炒一下,再加洋葱煸炒,放咖喱粉再炒。
- ③在②里放入肉馅翻炒再放入扁豆。
- ④在③里加汤、蕃茄,漂出沫子煮 20 分钟。
- ⑤在④里加入纯酸奶酪约煮 10 分钟,加盐调味即成。





炸虾饼(中式)

〈制作方法〉

- ①将去须的虾、酒、葱、团粉放入食品搅拌机搅拌。
- ②奶酪切成小方块和①搅拌。
- ③将②摊成小圆饼，表面撒上杏仁。
- ④放入油锅炸成金黄色。
- ⑤装盘。根据口味可蘸蕃茄汁、芥菜食用。

● 热量 = 365 kcal
 ● 钙 = 226 mg
 ● 镁 = 100 mg

精做羊栖菜(日式)

〈制作方法〉

- ①将羊栖菜洗一下，用水泡开。油炸豆腐去油切成丝。胡萝卜也切成丝，豌豆用水焯一下切成丝。
- ②锅内加香油加热，除豌豆丝以外的用料全部放入锅内翻炒，加汤汁（用海带、木鱼等煮出的）。
- ③待②的汤汁的水分蒸发后，加入脱脂牛奶、糖、酱油，用微火煮20分钟，最后放入豌豆丝。
- ④装盘，撒上白芝麻即成。



● 热量 = 128 kcal
 ● 钙 = 211 mg
 ● 镁 = 48 mg

蟹肉豆腐(中式)

〈制作方法〉

- ①剥出蟹肉切成丝。将盒豆腐竖着切成两半，再切成5mm宽。木耳用水泡开去根部，切成适当大小。葱切成末待用。
- ②炒勺内放香油加热，放葱末煸炒后，再放入木耳、玉米。加汤煮豆腐和蟹肉。
- ③锅内②中加热牛奶，用盐、胡椒调味，再用水团粉调汁。
- ④装盘。将绿葱叶切成小段撒在盘中。



● 热量 = 248 kcal
● 钙 = 248 mg
● 蛋白质 = 16.5 g



● 热量 = 198 kcal
 ● 钙 = 470 mg
 ● 蛋白质 = 11.4 g

醋汁公鱼(西式)

〈制作方法〉

- ①将公鱼用淡盐水洗净,放在小竹筐里把水控净,撒上盐、胡椒。
 - ②将公鱼轻轻地裹上面粉,置入 170℃ 的油锅内炸约 4 分钟。
 - ③蔬菜切丝,撒上盐并轻轻地把水挤出。
 - ④在③内加橄榄油、醋搅拌,再放入炸好的公鱼。装盘,浇上醋汁橄榄油。
- ☆可即食,亦可二三天内放入冰箱贮存。
 如想长期贮存可多放些醋。

鸡肉炖油菜(日式)

〈制作方法〉

- ①鸡肉切成小块,撒上盐、酒。油菜用开水焯一下,切成 3cm 大小。胡萝卜切成约 3cm 的粗条,香菇泡开。
- ②鸡肉去掉水分蘸团粉煮一下。
- ③锅内加汤汁,用汤汁煮鸡肉、胡萝卜、香菇。待鸡肉煮透后,加调味料调味,再放油菜稍煮一下即成。
- ④将③装碗。

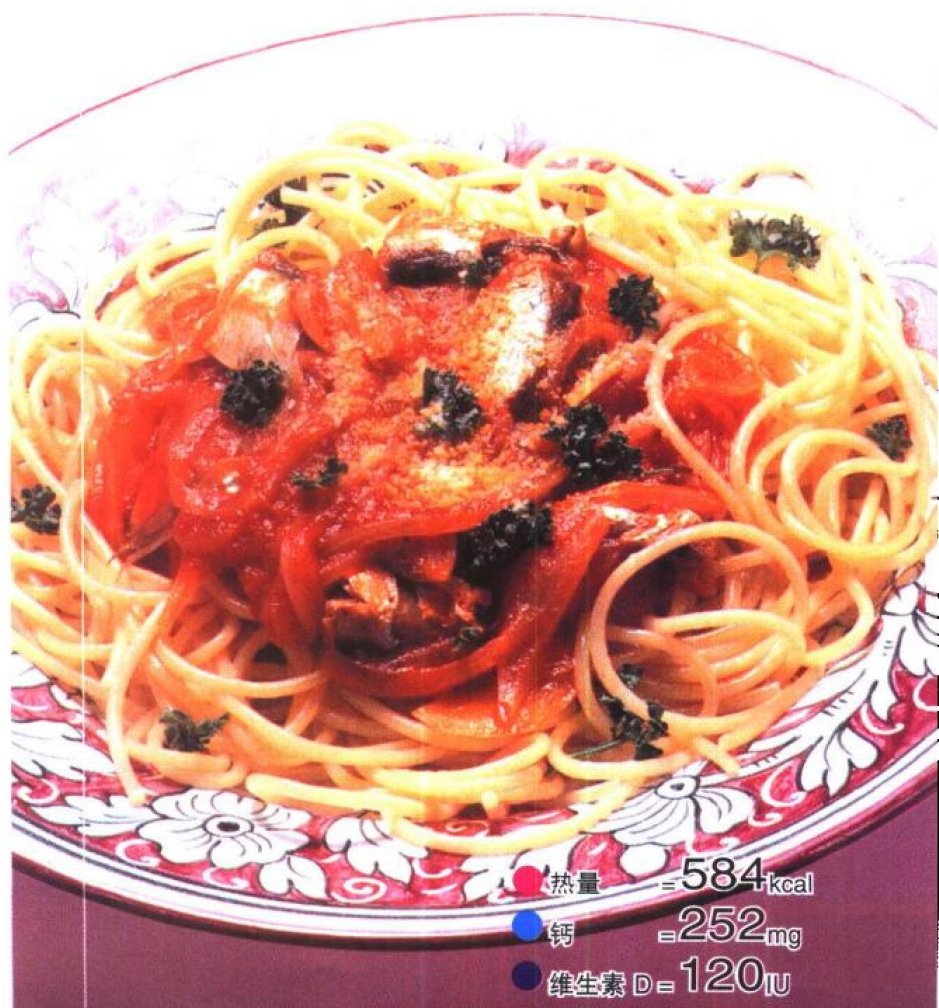


● 热量 = 172 kcal
 ● 钙 = 159 mg
 ● 蛋白质 = 16.9 g

油沙丁鱼意式实心面(西式)

〈制作方法〉

- ①沙丁鱼切成两段,洋葱切成细丝,大蒜、生姜切成末待用。
- ②锅内放橄榄油,放入蒜末、姜末煸炒出香味放洋葱丝再仔细炒。
- ③放进沙丁鱼稍加煸炒,加白葡萄酒、汤、蕃茄酱煮约 20 分钟,加盐、胡椒调味。
- ④意大利实心面煮熟捞出。用黄油炒,加胡椒粉。
- ⑤装盘。浇上③的汤汁,再浇上巴马干酪,撒上西芹丝即成。





● 热量 = 354 kcal
 ● 钙 = 344 mg
 ● 维生素 D = 456 IU

清蒸鳕鱼豆腐(中式)

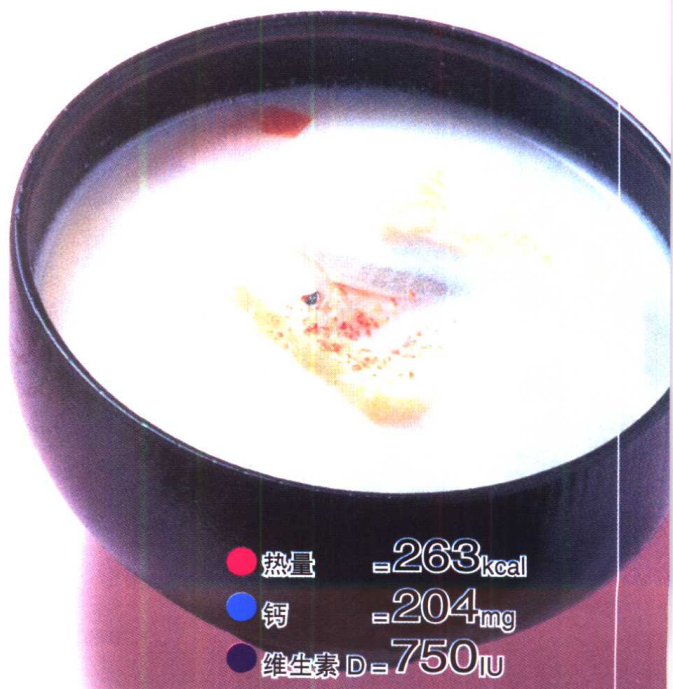
〈制作方法〉

- ①将约 150g 的豆腐切成四片，把水控干，半条鳕鱼切成 3 段。
- ②葱白切成细丝。
- ③盘底涂上油，豆腐裹上团粉，放上鳕鱼。
- ④将③放入蒸锅蒸 5~6 分钟。
- ⑤汤汁里加料酒、酱油调味，调水团粉对汁。
- ⑥用放入油的开水焯一下油菜，然后将油菜摆在盘底，把④摆在盘中，浇上⑤，再撒上葱丝即可。

牛奶鲑鱼(日式)

〈制作方式〉

- ①将暴腌的鲑鱼切成能入口大小，放在小浅筐里摊开，浇上开水烫一下。
- ②白萝卜、胡萝卜、土豆切成长块。油炸豆腐把油滴净也切成长块。
- ③锅内加汤汁，放入鲑鱼、蔬菜煮。
- ④取③的汤汁将酒糟融开。
- ⑤蔬菜煮透后加酒糟、大酱。牛奶用微火炖。
- ⑥装碗，撒上七香粉即成。



● 热量 = 263 kcal
 ● 钙 = 204 mg
 ● 维生素 D = 750 IU

西餐摄钙指南①

街上的餐馆

西餐

奶汁通心粉



奶油炖菜



裙带菜沙拉



洋葱、粉汤



多利亚海鲜



牛肉涮锅



日式烩菜



日餐 中餐

油炸豆腐汤面



鳗鱼盒饭



麻婆豆腐



外餐摄钙指南②

小酒馆、咖啡店

小酒馆

荞麦沙拉



138mg

德式炸薯块



366mg

醋拌海藻



102mg

炸小鱼



452mg

火锅豆腐



236mg

比萨面包片



287mg

烤饼



223mg

咖啡店

乌饭树浆果酸奶酪



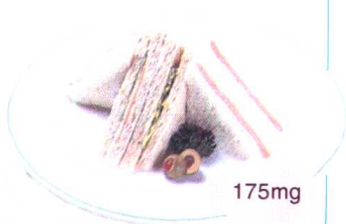
113mg

可可



207mg

三明治



175mg