

骨质疏松

食疗



4 城市人食疗系列二

张克阳编著

福建科学技术出版社

4
城市人食疗系列二

张克
昶编著

福建
科学技术出版社

骨质 疏松

食疗

著作权合同登记号：图字13-2002-22

原书名：骨质疏松症的食疗

本书中文简体字版由香港万里机构出版有限公司授权
福建科学技术出版社在中国大陆地区出版、发行

图书在版编目(CIP)数据

骨质疏松食疗／张克旸编著．—福州：福建科学技术出版社，2002.10
(城市人食疗系列二)
ISBN 7-5335-2063-7

I.骨… II.张… III.骨质疏松—食物疗法—食谱
IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第066422号

书 名	骨质疏松食疗 城市人食疗系列二
编 著	张克旸
出版发行	福建科学技术出版社 福州市东水路76号，邮编350001 www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
印 刷	美雅印刷制本有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/32
印 张	2.25
字 数	56千字
版 次	2002年10月第1版
印 次	2002年10月第1次印刷
印 数	1—4 000
书 号	ISBN 7-5335-2063-7/TS·199
定 价	12.00元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

出版者的话

现代城市人工作繁忙，生活紧张，整天困在环境拥挤、空气污染的钢筋水泥森林里，再加上饮食无节制，缺少空间和时间进行运动，在种种不利因素影响下，身体素质转差，对疾病的抵抗力下降，容易患上如糖尿病、高脂血症、痛风等都市流行病。要真正解决问题，当然必须延医诊治，改善环境，多运动来增强体质，但如果能配合进食适当的食物作食疗之用，更能收到事半功倍之效。

说到用食物来防治疾病，我们的祖先早已为之。《黄帝内经》就有“药以祛之，食以随之”的记载。人们从长期的生活经验中，发掘了众多的天然食品和药物，而且探明了食物和药物的内在联系，从而悟出了“医食同源”、“以食养生”、“以食治病”的道理。唐朝孙思邈著《千金要方》，里面就提到“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔！”，清楚地阐释了食疗的重要作用。

现代医学对食疗的认识，是科学地将食物经过合理搭配，使人体摄入均衡营养，以满足身体生理活动所需。由于食物中所含有的各种营养素、药用成分、食物性能各不相同，使它们具有各自的防病治病的能力，只要恰当选用和搭配，便能发挥良好的疗效。

话虽如此，由于患病者体质的不同，食物种类千差万别，中西医对同一症状又往往有不同的诠释，再加上一般人对食品科学一知半解，谬误说法广为流传，这都对希望采用食疗的

朋友带来困惑。为此，我们特别邀请了多位精通中西医医学及营养学的专家提供意见，并把他们的心得汇集成书，以每册一个专题的形式从科学的角度深入浅出地介绍相关的医学真知，并提供具有疗效的食谱，供有需要的朋友参考，希望能对读者有所帮助。

前言

随着人口的老齡化，骨质疏松症的发病率日益增多，已成为今日都市的流行疾病。

根据中国部分省市的调查：60岁以上骨质疏松的发病率女性达到五成，男性约有二成，全国大约有骨质疏松患者6000万~8000万人。

骨质疏松是一种全身性的骨代谢疾病，表现为骨钙含量减少，韧性降低而脆性增加，只要是轻微的外伤就会出现骨折。

由于骨质的流失往往是渐进的，所以，骨质疏松发生的初期并不容易察觉，到了出现腰酸背痛，甚至出现骨折，骨质疏松已经发展到相当严重的地步，不少人这时才惊然发觉：原来自己已患上骨质疏松。

认识骨质疏松，从生活习惯入手，从合理饮食开始，做好预防，提高健康水平已是今日刻不容缓的事。

张克旻
2002年6月

目 录

常识篇

一 认识骨质疏松	8
骨质疏松分类	8
易患骨质疏松的高危人群	8
停经后易患骨质疏松	9
老年性骨质疏松	10
骨质疏松与男性	10
全身疼痛与骨质疏松	11
哪些骨质疏松患者容易骨折	12
骨折发生知多少	13
二 骨质疏松重在预防	14
从什么时候开始预防	14
年轻女性需要改变观念	15
每天需要多少钙	16
健康锦囊	17
骨质疏松与钙磷关系	19
哪些食物含钙多	20
有效吸收钙	22
吸收钙质的方法	23

骨质疏松并非都是单纯缺钙	24
糖尿病与骨质疏松	24
让皮肤接触阳光	25
骨骼需要锻炼	26
骨质疏松的中医疗法	28
高钙饮食防病治病	28
认识食物的“性”	29
饮食不宜	30
从饮食中食出健康	31

食疗篇

燕麦片豆浆、牛奶豆浆	32
佛手瓜炒双菇	33
金针云耳蒸滑鸡	34
栗子瘦肉炒白菜	35
藕片羊豆云耳小炒	36
番茄玉子豆腐	37
大葱茭白炒牛柳	38
豆角金针菇炒鳝片	39

姜葱炒蟹	40	黄豆芽炒鱼松	57
清蒸河虾	41	虾仁豆干炒芹菜	58
蒜末双花生鱼片	42	芝麻鱼柳猕猴桃	59
节瓜虾干粉丝煲	43	草菇豆腐羹	60
河虾冬笋炒青瓜	44	枸杞猪肝蛋花汤	61
蒜末豆豉蒸蛭子	45	冬瓜海带排骨汤	62
豆豉鲮鱼油麦菜	46	栗子百合猪手汤	63
清蒸鲈鱼	47	金针丝瓜瘦肉汤	64
韭菜炒田螺肉	48	青红萝卜排骨汤	65
香煎茄子银鱼仔	49	薯仔胡萝卜猪尾汤	66
番茄白饭鱼炒蛋	50	花旗参田七乌鸡汤	67
萝卜鱼松	51	芫荽豆腐牛肉汤	68
砂锅豆腐海鲜煲	52	紫菜虾皮蛋花汤	69
虾仁炒蛋	53	节瓜鲮鱼汤	70
蒜末豉汁蒸鱼头	54		
鲜露笋炒带子	55	附录	
韭菜花炒鲜墨鱼仔	56	常见食物的含钙量	71

骨质疏松分类

骨质疏松症虽然有一个共同的表现，但是按照发生的原因可分为三大类：

1. 原发性骨质疏松：由于年龄的递增以及女性停经后出现的生理变化而导致骨质疏松，又称为退行性骨质疏松。这类最为常见，占骨质疏松患者总数的七成以上。

所以，卵巢功能减退、雌激素缺乏都与骨质疏松有关，分为两种：

①与停经有关：出现在停经后10~15年，属停经后骨质疏松。

②与年龄有关：出现在60~65岁以后，属老年性骨质疏松。

2. 继发性骨质疏松：有些人本身患有某种疾病又或者因某些原因（例如长期服用一些药物）诱发而成。

3. 原因不明的突发性骨质疏松：这类情况在青壮年或少年中最多见，而且与家族遗传有关。

易患骨质疏松的高危人群

哪些人易患骨质疏松呢？看看以下几类高风险者：

①45岁以上或更年期后的女性。

②白种人和黄种人中肤色较白者。

③非自然停经（卵巢切除）。

④有骨质疏松症家族史。

⑤身体型矮小瘦弱。

⑥长期低钙饮食。

- ⑦ 缺乏运动。
- ⑧ 营养不良。
- ⑨ 甲状旁腺功能亢进。
- ⑩ 糖尿病。
- ⑪ 肾功能不全。
- ⑫ 慢性肝病。
- ⑬ 照射阳光少。
- ⑭ 过度吸烟饮酒。

停经后易患骨质疏松

虽然绝经后的女性由于雌激素降低，钙吸收减少(这里指的钙吸收并非指食物中钙缺乏，而是小肠吸收力降低)，女性无可避免成为骨质疏松的高危人群。但并不是所有的女性停经后都必然会出现骨质疏松，当中存在着一些易发因素：

骨密度低：骨密度以30~35岁为高峰。而身体瘦小，有遗传因素，运动不足，晒太阳不够而又营养不良者，青壮年时骨密度已经低于正常，是绝经后容易发生骨质疏松的危险因素。

长期低钙：不良的饮食习惯，不平衡的膳食结构容易造成缺钙。

多胎多育：怀孕、哺乳妇女会流失较多的骨质，若没有及时加以补充，多数产妇易患上骨质疏松。

初潮晚而停经早(40岁左右)或卵巢因病切除(40岁左右)：由于体内雌激素不足，骨质流失的速度超过吸收。

其他原因：过度饮酒和大量吸烟，长期服用某些药物都存在一定的危险因素。

老年性骨质疏松

老年性骨质疏松已成为老年人常见的多发病之一，其中骨折率比较高，严重危害健康。

老年性骨质疏松有以下表现：

1. 疼痛：老年性骨质疏松最常见的症状以腰背痛最多，占有疼痛症状患者的七八成。痛感沿着脊柱向两侧扩散，仰卧或坐位时疼痛减轻，而当直立后久站、久坐时疼痛会加剧；日间疼痛轻而夜间和清晨醒来时加重；弯腰、咳嗽、大使用力时都会加重痛感。

2. 身高偏矮、驼背：由于轻微的负重都容易使脊柱压缩变形而向前倾，背曲加剧形成驼背；已患上老年性骨质疏松由于柱体受压，会使身高平均缩短3~6厘米。

3. 骨折：这是老年性骨质疏松最常见以及最严重的情况，而且容易引起部位多次骨折。以腰椎和股骨上端骨折最多见。

骨质疏松与男性

男性也会有骨质疏松的困扰？事实如此，而且并不比女性的问题来得小。因为男性的骨质疏松症可能还同时伴有男性内分泌方面的问题。

据了解，在患有骨质疏松症的2500万美国人中，两成的患者是男性，而且几乎所有75岁以上的年龄组，不分男女，超过一半人都受到骨质疏松症的侵扰。

骨质疏松与内分泌关系密切：

女性：更年期雌性激素减少导致骨质流失加速。

男性：雄性激素同样具有维持骨密度的功能。

男性预防措施：

- ① 保持每日运动。
- ② 每日摄取1000毫克以上的钙质。
- ③ 注意性功能变化。

在美国，约有三成男性骨质疏松症患者有雄性激素不足或性功能衰弱的问题。雄性激素会随年老而慢慢下降，通常在50~60岁左右，骨质疏松的症状也会加速，通常雄性激素下降的主要症状就是阳痿和性功能衰弱。

全身疼痛与骨质疏松

不少人都曾经听过身边的朋友或年长者诉说，不是腰背痛就是关节痛，有时甚至是全身疼痛。的确，许多时候全身疼痛及不适感同骨质疏松有直接的关系。

骨质疏松引起的主要表现为全身疼痛、不适和乏力，其中以颈、肩、腰、背的疼痛及不适为主。

疼痛的不同表现：

- ①疼痛的性质为钝痛，时轻时重，有时会突然加剧，稍微休息后又可以得到好转。
- ②早晨起床时症状较明显，略为活动后疼痛及不适感可减轻，但是如果活动量过大或劳累过度、疼痛及不适感会明显加重。
- ③咳嗽、打喷嚏及用力排便都会感到疼痛。

虽然骨质疏松会引起骨痛，但是骨质疏松性骨痛的程度与骨质疏松的程度并非成正比。换句话说，有的骨密度低的人，疼痛不一定明显，有的骨密度高的人，疼痛却十分明显。

原因与以下情况有关：

- ①患者的年龄、性别、身体状况、营养状况。
- ②工作或活动强度。
- ③是否有原发疾病。

一般情况下，身体素质较好的、肌肉发达的骨质疏松患者，痛感程度可能会轻些，身体素质较差、肌肉无力的患者，疼痛程度有可能重些。不同的人会有明显的差异。

哪些骨质疏松患者容易骨折

健康长寿是现代人的共同愿望，在实现长寿目标的过程中，自我保健至为重要。虽然大多数女性在40岁后骨骼就开始逐步流失钙质，但是这个时期许多人并没有症状。随着时间的递增，年纪渐大，有些人甚至出现了骨折，才发现骨质疏松。

究竟哪些人容易出现骨折？而已经患上骨质疏松者中哪些人又应该特别留意？容易骨折的高危一族包括：

- ① 身体瘦小。
- ② 肌肉不发达或各种因素引起的肌肉萎缩。
- ③ 长期室内工作或缺少运动者。
- ④ 家族成员中有骨质疏松或因骨质疏松引起骨折者。
- ⑤ 因饮食习惯或偏食等原因以及吸收钙质较少或是全素食者。
- ⑥ 服用咖啡因较多的人。
- ⑦ 吸烟、酗酒。
- ⑧ 曾因骨质疏松有骨折者。
- ⑨ 患甲状腺功能亢进或甲状腺功能减退，长期服用甲状腺素过多者。
- ⑩ 脑血管疾病，例如动脉硬化、脑出血、脑血栓等肢体出现功能障碍，例如偏瘫等。

骨折发生知多少

据统计，更年期后的妇女约有 $\frac{1}{4}$ 患骨质疏松症。

- ① 老年妇女有三分之一患椎骨骨折。
- ② 8%妇女在年老时会发生股骨骨折。

骨质疏松之后，骨折可能发生于：

- ① 咳嗽打喷嚏时。
- ② 弯腰抱孩子时。
- ③ 屈身捡拾物件时。
- ④ 回头转身时。

二 骨质疏松重在预防

骨质疏松的发病率高，缺乏有效的单一治疗方法。从生活着手，长期而多方面加以预防，显得非常重要。

从什么时候开始预防

要预防骨质疏松就要从年轻时开始，才可以收到最佳效果。许多人认为，骨质疏松是老年人特有的现象，要预防当然是长者的事情，与年轻人关系不大，而且也太遥远。

医学研究指出，骨质疏松现象开始于青年时代。

儿童期：骨骼中的骨量稳定增加。

青春期：骨量迅速增加。

35~40岁后：骨量开始下降。

女性停经后：骨量下降的速度明显快于男性。

每个人的骨量峰值与骨质疏松有直接关系。骨量的峰值越高，说明体内骨的储备量越多，随后即便每年逐渐流失部分，剩余部分亦足以延迟骨质疏松的出现时间。但是如果骨量储备本身并不足够，随着逐年流失（特别是女性绝经后骨质流失会加快），骨质疏松的症状必然会提前出现。

所以，骨质疏松症强调的是预防胜于治疗，预防从年轻时开始，从现在开始。自我保健方法如下：

1. 运动：运动可以减缓骨质流失的速度，多参与负重运动，例如走路、慢跑、上楼梯等，下肢会承受全身的体重，可以增强骨质，亦改善灵敏度、肌肉运动及平衡。
2. 摄取足够钙质：成年人每天大约需要钙质1000~1200毫

克，牛奶及小鱼干是最佳来源。另外，绿色蔬果、维生素D、其他水产类、豆制品亦是上佳的补钙食物。

3. 饮食起居要正常：

- ①吸烟、饮酒、喝咖啡都会造成骨质流失，努力改变这类生活习惯。
- ②增强体质，保持良好的体魄预防某些疾病，因糖尿病、高血压、甲状腺功能亢进患者都是骨质疏松的高危人群。

4. 定期接受骨质密度检查：骨质疏松早期并无明显症状，可以借助以下方法作诊断：

- ①X线骨密度检查（只有当骨质流失已达40%才看得出）。
- ②计算机断层扫描（CT）。

年轻女性需要改变观念

美国哈佛医学院专家指出：骨质疏松不应再被视为老人疾病，而是因为少年时期的疏忽才会导致老年骨质疏松。

汽水的不良影响

一项新研究指出：比起较少饮苏打饮料的少女，饮用过量苏打饮品的少女可能更容易骨折和出现骨质疏松的现象。

青少年时期是骨骼发展相当重要的阶段，约40%~60%的骨质是在青少年时期形成。如果在这个期间有任何妨碍骨骼发展的不良因素，都会产生相当长远的影响。饮用过多汽水的确和造成骨折有很大关系。在众多少女的饮食中，汽水已取代了牛奶的地位。骨骼形成过程中，汽水中的苏打会造成骨的钙

质流失。对少女来讲，可乐亦不宜，可能是因为可乐中含有过多磷质的缘故，而磷质会影响骨骼吸收钙质。

调查证实，有饮用汽水习惯的女孩骨折次数较多，约为没有饮用汽水习惯女孩的3倍，而且有饮用可乐习惯的女孩骨折次数多出了5倍。

关注体重忽略骨密度

年轻女性应改变“骨质疏松是老年人专利”的观念。

如今的年轻女性最关心的只是体重是否过重，身材是否苗条而已，根本不在乎骨质的密度。她们关心的是，进食含钙食物是否导致肥胖。饮食失调，例如患厌食症、贪食症，更是骨质变脆的危险因素。

虽然目前治疗骨质流失的药物已经出现，而且很多产品也都添加了大量的钙质。但是，年轻女性因为减肥减脂而没能摄取足够的钙质，给将来患骨质疏松症留下了隐患。

每天需要多少钙

钙在我们的健康中扮演着重要的角色，是身体内含量最多的一种无机元素。

钙对身体的重要作用：

- ①构成骨骼及牙齿的正常生长。
- ②维系神经与肌肉正常运作。
- ③提高身体内各种酶的活性，并参与血液凝固生理过程。