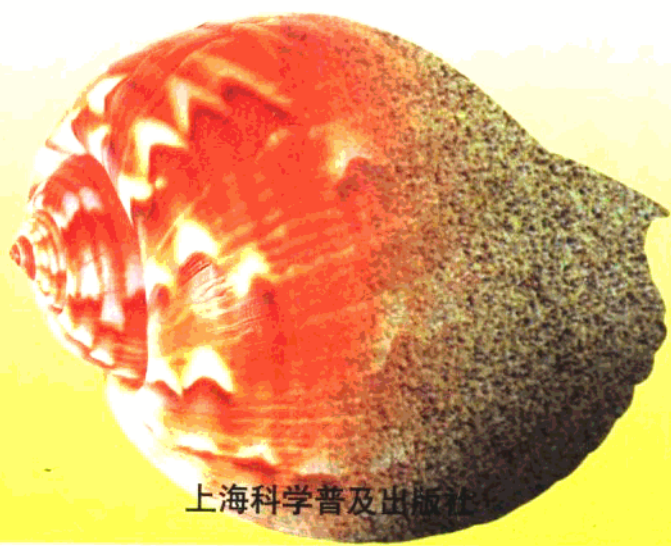


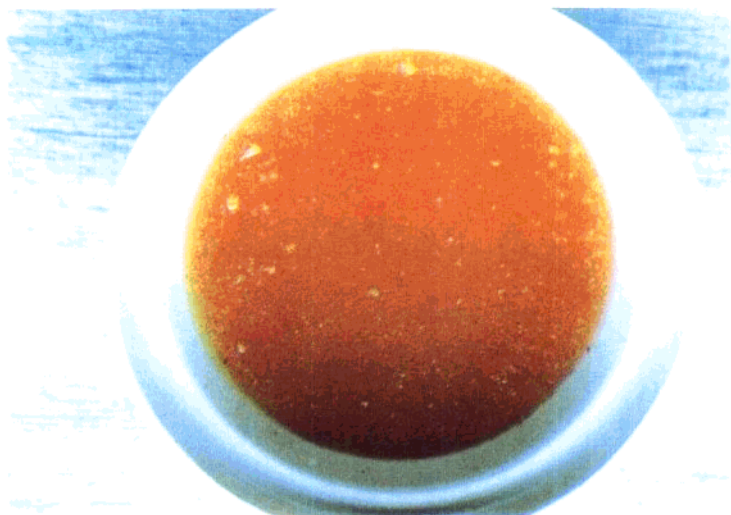


骨质疏松症的 饮食治疗

杨荣森 郑金宝 著



上海科学普及出版社



(一) 去油高汤



(二) 牛奶蒸蛋



(三) 银鱼酥



(四) 银鱼炒蛋



(五) 苋菜豆腐银鱼羹



(六) 琵琶豆腐



(七) 紫菜卷



(八) 鲜奶蟹肉



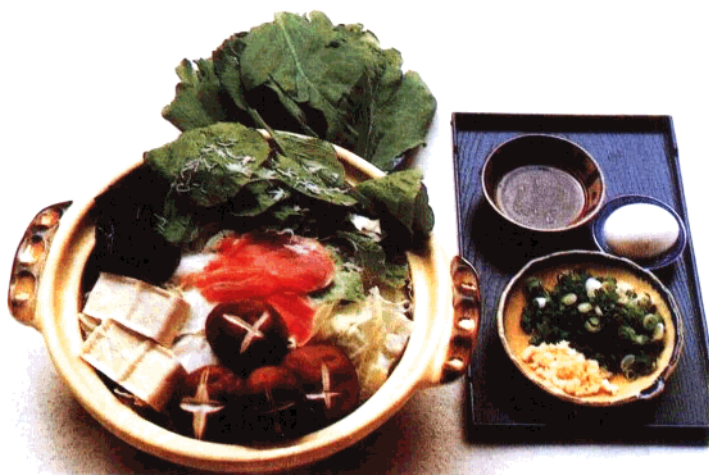
(九) 九层塔炒茼蒿



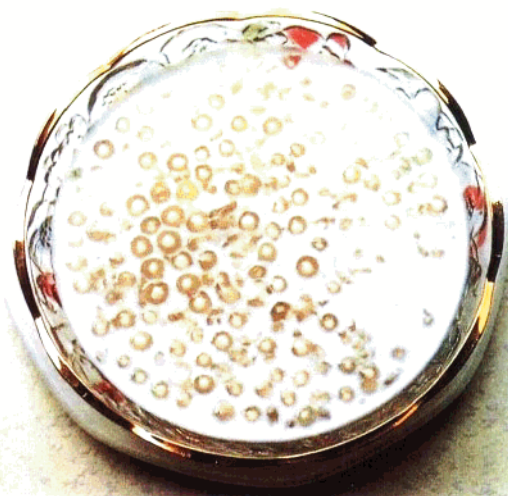
(十) 海藻沙拉



(十一) 干贝芥蓝



(十二) 火锅



(十三) 粉圓牛奶



(十四) 西谷米牛奶



(十五) 杏仁牛奶

预防胜于治疗

——代序（一）

台大医院骨科教授 刘堂桂

由于人们平均寿命日渐延长，在骨科临床诊疗中，老年病人越来越多，这些病人身上常见的骨科疾病包括各种关节炎，背痛，肌腱炎，老年性骨折等，而骨质疏松症也是一种经常发生的疾病。在日常的骨科诊疗中，老年人的骨折通常都与骨质疏松症有关，而这也是骨质疏松症最严重的并发症。临床上许多病人对此疾病的认识不足，因此对该病的保健都未能完全做到，使治疗功效不彰。其实骨质疏松症的预防应从早年开始，且应注重均衡饮食，摄取足够的钙质、适当的运动，如此对骨质保健才可发挥最大效用。可惜许多人观念偏差，只是想藉服用钙片来增加骨质，而未注重基本的保健之道，殊为可惜。

如今骨质疏松症病人日渐增多，许多人对此疾病也逐渐了解。多年前本科杨荣森医师即对骨质疏松症的诊疗从事多项相关研究，并曾出版骨质疏松症相关书籍，造福民众。此次杨医师并就骨质疏松症的饮食注意事项，与郑金宝营养师共同执笔，讨论有关骨质疏松症病人的饮食事宜，并且针对正常人及罹患其他疾病而需饮食调整的病人，提出适宜其特殊状况的饮食建议，相信可对这些病人带来许多便利，以保

健其骨质。

骨质疏松症的保健须从多方面进行，“预防胜于治疗”，经由本书的指导，相信可帮助病人对食物作出正确的选择，如此才可保有健康的身体，成就人生的事业，故乐为之序。

预防保健，日日平安

——代序（二）

台大医院骨科部主任 韩毅雄

近年来经由媒体的宣传，人们对于各种病症的保健知识才得以扩充，目前许多到骨科求诊的病人中，许多人都明白一些以往陌生的病名，例如“运动伤害”，“半月板裂伤”，“椎间盘突出”，及“骨质疏松症”等等，而且他们也会利用闲暇参加保健演讲会，多方吸收宝贵知识，令人感到十分欣慰。

日常骨科诊疗中，骨质疏松症是近年来日渐受到重视的疾病之一，而国内外也都非常注重，因为骨质疏松症老年人若发生骨折，不但合并症多，也花费许多医疗费，并经常会引起死亡，对国家与社会都造成负担。骨质疏松症的治疗应包括营养，运动保健，药物及骨折治疗等项目，但是许多病人都只注重药物而未能注重保健，结果治疗成效自然不彰，实在可惜。

但是，实际上许多临床病人即使要注意营养保健的要项，其实也很难面面俱到，许多骨质疏松症病人都年纪不轻，且可能同时也罹患多种疾病而受到不同的饮食规戒，例如高血压或痛风等，所以也会引起如何选用正确骨质疏松症保健饮食的困惑；杨荣森医师针对这些骨质疏松症的饮食注

意事项，与郑金宝营养师共同执笔，介绍骨质疏松症病人的合适饮食，深入浅出，提供这些病人更多的宝贵知识，也给他们带来许多便利。相信经由这些保健的推行，可为骨质的保护带来更成功的效果。

骨质保健新观念

——序言

台大医院骨科主治医师 杨荣森

在从事骨科临床诊疗以来，骨质疏松症的病人日渐增多，这是不争的事实。多年前，许多病人对于骨质疏松症这个无声无息的疾病并不甚明白，但是现在可以发现许多人都已具备相当的知识，实在令人感到欣慰。更可喜的是，许多年轻人也开始注意保健了。作者才自美国留学归来不久，发现在美国还有许多地区对骨密度的检查并不普及，相信在台湾的一些民众，对骨质疏松症的保健与决心，已达到世界先进国家的水准，实在令人高兴。

可是，在骨科门诊中，仍可发现经常有一些病人，对于骨质疏松症的保健，仍然不很清楚该如何去做。许多病人以为只吃点钙片即可解决一切，因此经常买钙片服用，但却不知所吃进的钙片是什么成分，也不知吃了多少量的钙质。有些病人则经常打听别人自医师处方所得的钙片，然后自行购买服用，或经常比较自己的处方与别人的有何不同。这些病人朋友对于骨质保健的决心，绝不会输给任何人，但是他们却疏忽了保健骨骼的基本之道在营养与运动，结果都是事倍功半，令人可惜。作者曾写过一些相关书籍，希望可改善这些现象。但仍有许多读者希望我们介绍更多的保健知识，这

也是着手写作本书的动机之一。

再者，由骨科临床诊疗发现，许多骨质疏松症病人都是年纪较老的病人，许多人都同时发生其他疾病，而且其中有不少疾病都要从事饮食的调整，例如糖尿病，高血压，高脂血症，痛风等等，这些病人因为原先的疾病，即已受到一些饮食限制，有些人同时发生两种以上的病况时，所受的饮食限制更多，与许多病人讨论之后，他们经常觉得不知何去何从，此时若再发生骨质疏松症，可谓雪上加霜，我在骨科门诊若有此类病人，也经常需求助营养师的专业知识来帮忙辅导，才能同时兼顾多种病况。可是门诊人数有限，营养师所能说明的对象也有限，才引起我邀请郑金宝营养师共同执笔的动机。毕竟每个人对其他领域的专科知识或有不明白之处，所以我们希望以此联合会诊改善病人饮食的方式，提供病人更合适的饮食，以发挥更有效的保健成果。

本书能够出版，作者衷心感谢父母的栽培，也感谢台大医院骨科刘堂桂教授，韩毅雄教授，刘华昌教授，陈博光教授等等多位师长的关心和谆谆教导，以及时报出版社同仁的帮助，才能为本书提供更多的资料供大家参考。作者才疏识浅，虽然在本书写作之时，已作多次订正，但是疏漏错误之处必多，希望先进贤达能够不吝指正，让我们在改版时能有更新的风格与内容。本书的出版只是抛砖引玉，也希望更多的有心人能够奉献所学，造福民众是盼。

吃出好骨质

——序言

台大医学院营养师 **郑金宝**

在研究所念书时，由于恩师蔡克嵩医师的指导，对骨质疏松症才得以深入的了解，又由于营养门诊时，常接到骨科杨荣森医师的照会单，上面写明要我们指导糖尿病或高脂血症病人的饮食外，同时要注意钙质的含量，以防发生骨质疏松症，深觉杨医师是位照顾病人的好医师。因此，在他邀请一起执笔写此书时，即毫不犹豫地答应下来，利用下班后业余时间，着手整理各种饮食原则及疾病的特殊饮食控制需要，同时介绍种种补充足够钙质的方法。这是作者著作本书的动机。

从事营养工作十多年的岁月里，深感民众对营养的求知欲望日渐提高。从以前“吃得饱”到现在的“吃得好”，已有显著的进步。更由于预防保健的推行，很多人已普遍意识到“预防胜于治疗”的道理。在日常指导糖尿病人的饮食控制时，病人经常会问及这样的饮食控制，会不会引起营养不良，贫血或是骨质疏松症等疾病？显示他们已注意到整体性的知识。然而营养门诊的30分钟时间，实在无法完整地告诉病人这些知识，因此，深深感觉应该通过文章来告知大家，针对某种疾病在饮食控制的同时，也应该防范其他疾病

的发生，譬如骨质疏松症的防治。曾经在门诊遇到过一个案例，她是位 60 多岁的老妇人，在二十多年前，她得知罹患糖尿病后，即自行严格限制饮食，不需吃药且无需注射胰岛素的情形下，她的血糖一直控制得不错。但是最近却发现发生严重的骨质疏松症，摔了一跤后发生骨折，评估她的饮食内容发现，她的饮食实在过于简单，每日平均不超过 20 种食物，钙摄取量只有 300 至 350 毫克。因此，她会发生骨质疏松症，并不令人感到意外，却也令人深觉遗憾，若此位患者在注意控制血糖的同时，也注意到钙的摄取量，相信这个问题是可预防的。

随着生活水平的提高，人民注重生活品质，根据一些报道，很多老人比以前更懂得享受人生，或由于子女的孝心，要求父母尽早退休，享受余年，此时，更需要有健康的身体，才能更好地享受生活，而骨质疏松却是老年人常见且容易疏忽的问题，严重时发生骨折，影响行动，则晚年的美好计划，可能就大打折扣，相当可惜。因此，希望此书能提供给各位做参考，而有所帮助。然而作者才疏学浅，虽战战兢兢的酌句用词，但亦难免有所疏漏，希望各位前辈能给予指正。盼。