

雷医生食疗保健丛书

骨质疏松症食疗

雷永乐 编著



盲目补钙却忽视食物中的各种食忌，不仅可能会影响钙质的吸收，甚至还会适得其反。选择科学合理的膳食，才能有效预防、辅助治疗骨质疏松症

广东省出版集团

广东科技出版社 广东人民出版社

雷医生食疗保健丛书

骨质疏松症食疗

雷永乐 编著



广东省出版集团
广东科技出版社 广东人民出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

骨质疏松症食疗/雷永乐编著. —广州: 广东科技出版社: 广东人民出版社, 2012. 6

(雷医生食疗保健丛书)

ISBN 978 - 7 - 5359 - 5699 - 6


I. ①骨… II. ①雷… III. ①骨质疏松—食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 090930 号

Guzhishusongzheng Shiliao

骨质疏松症食疗

雷永乐 编著

 版权所有 翻印必究

出版人: 陈兵 金炳亮

责任编辑: 吕健 钟菱 陈启欣

封面设计: 蔡为州

责任技编: 周杰 黎碧霞

出版发行: 广东科技出版社 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 广东省新闻出版高级技工学校河东彩印厂

书 号: ISBN 978 - 7 - 5359 - 5699 - 6

开 本: 889mm × 1194mm 1/32

印 张: 5.75

字 数: 100 千

版 次: 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

售书热线:(020)83791487 83790604 邮购:(020)83781421

序



老年人骨质疏松症（简称“骨质疏松症”）发病率较高，全球有2亿骨质疏松症患者，并且女性多于男性。根据世界卫生组织（WHO）的标准，美国国家健康和营养调查（NHANES III，1988—1994年）结果表明，骨质疏松症严重影响老年人生活质量，50岁以上人群中，1/2的女性、1/5的男性在他们的一生中都会出现骨质疏松症性骨折，一旦患者第一次因骨质疏松症发生骨折，继发性骨折的危险明显加大。我国老年人数量居世界首位，现有骨质疏松症患者9000万，占总人口的7.1%。随着社会老龄化的进程，骨质疏松症的发病率呈上升趋势，预计到2050年将增加到2.21亿，那时全世界一半以上的因骨质疏松症引发的骨折将发生在亚洲，绝大部分在我国。

随着人口寿命的不断增长及老年人口的不断增加，作为中老年退行性重要疾病之一的原发性骨质疏松症及其所引起的骨折已成为一个严重的社会问题而备受人们关注，它所引起的健康问题的严重性仅次于心血管病。骨质疏松症若发生骨折，不但并发症多，也花费许多医疗费，并经常危及生命，对国家与社会都造

成负担。

预防骨质疏松症要强调防治结合，延缓骨量丢失是防治骨质疏松症的最好方法和原则。预防骨质疏松症应注意饮食平衡，及早加强自我保健意识，提高自我保健水平，积极进行科学干预，骨质疏松症是可以延缓和预防的。如果已得骨质疏松症，就要综合治疗才能见效，治疗包括营养食疗、运动保健、药物及骨折治疗等内容。雷永乐副主任医师研究了国内外有关防骨质疏松症的食疗方，编写成了《骨质疏松症食疗》一书，介绍预防骨质疏松症的每个食疗方的用料、制法、功用、注释及宜忌。这些实用、简单易行的食疗方，在家庭中都可操作应用，深入浅出，提供给健康人和病者宝贵的科学医学知识。相信本书的出版，对想远离骨质疏松症的读者会带来好处。是人们增长医学科普知识的良师益友。

钟士元

(作者系广州市市政医院康复科主任，中医骨科副主任中医师，广州中医药大学兼职副教授，天津脊柱医学软性技术研究院研究员，香港中医骨伤学院常务副院长)

前言

全球至少 2 亿人患骨质疏松症，我国 40 岁以上人群患骨质疏松症者达 16%，60 岁以上的老年人则达 30% ~ 50%。其中，女性骨质疏松症的发病率高于男性。根据美国疾控中心的研究发现，停经后的妇女有 1/4 的人会罹患骨质疏松症。大量研究表明，现在中年男士罹患骨质疏松症的比率也在逐年增高。香港曾调查过 7 万名患骨质疏松症的男性，发现其中许多人是从中年开始就发生了骨量减少。骨质丢失过程是持续和“毫无声息”的，有的人确诊为骨质疏松症时，往往已是骨折之后。现在中年男性容易患上骨质疏松症，主要与他们工作压力大、久坐少动、过量饮酒、过多抽烟四大因素密切相关。

骨质疏松症治疗虽不易，但有很好的预防方法，即增加骨质、减少钙流失。在饮食中可多摄取蛋类、豆类、鱼类及牛奶等含钙量高的食物，蔬菜方面多摄入甘蓝菜、花椰菜、海带等。钙质在体内代谢有赖于维生素 D 和维生素 K，因此长期素食者、饮食不均衡者、胃肠道疾病者，可在医生指导下，补充一些维生素 D 和维生素 K。此外，每天 30 分钟的步行也有助于

骨密度的增加。治疗骨质疏松症的药物大部分是通过减少破骨细胞的生成，或者减少破骨细胞的活性来防止骨量过多过快地丢失，钙片是起不到这种作用的。故对骨质疏松症的治疗就应包括营养食疗、运动、晒太阳、药物及骨折治疗等。食疗用于本病的预防是辅助的，而治疗还应以医生的药物治疗为主。药物与食物之间的关系是“药借食威，食助药力”。

《骨质疏松症食疗》一书，选方以科学性、实用性、可操作性为原则。每个食疗方分用料、制法、用法、功用、注释等项，使读者既明白食疗的道理，又能够日常应用。

广州市市政医院康复科主任，中医骨科副主任中医师，广州中医药大学兼职副教授，天津脊柱医学软性技术研究院研究员，香港中医骨伤学院常务副院长钟士元为本书作序，在此表示衷心的感谢。

限于编者水平，缺点错误在所难免，欢迎批评指正。

雷永乐

2012年4月于广州

目录



序 / 1

前言 / 1

一、强筋骨远离骨质疏松症

食疗 / 1

二、汤羹方防骨质疏松症 / 7

淮杞羊蹄汤 / 7

杜仲核桃猪腰汤 / 8

补骨护筋汤 / 10

排骨豆腐虾皮汤 / 11

木瓜汤 / 12

淮杞甲鱼汤 / 13

桑葚牛骨汤 / 16

虾皮冬瓜汤 / 17

鹤鹑杜仲汤 / 18

山药猪血豆腐汤 / 21

山药鸡蛋虾皮汤 / 23

山药鱼翅大枣汤 / 25

牡蛎知母百合汤 / 26

杜仲杞鹑汤 / 28

杜仲猪脊骨汤 / 29

党参鲫鱼汤 / 30

党参牛膝牛骨汤 / 32

首乌鳝汤 / 33

鳝鱼杞子芡实汤 / 34

五香狗肉汤 / 36

壮阳狗肉汤 / 38

海带猪骨汤 / 39

甲鱼羊脊骨补肾汤 / 40

黄芪芝麻核桃虾皮汤 / 42

黄芪虾皮汤 / 43

黑豆猪排骨汤 / 44

萝卜海带排骨汤 / 45

猪皮续断汤 / 46

黄豆猪骨汤 / 47

虾皮豆腐汤 / 49

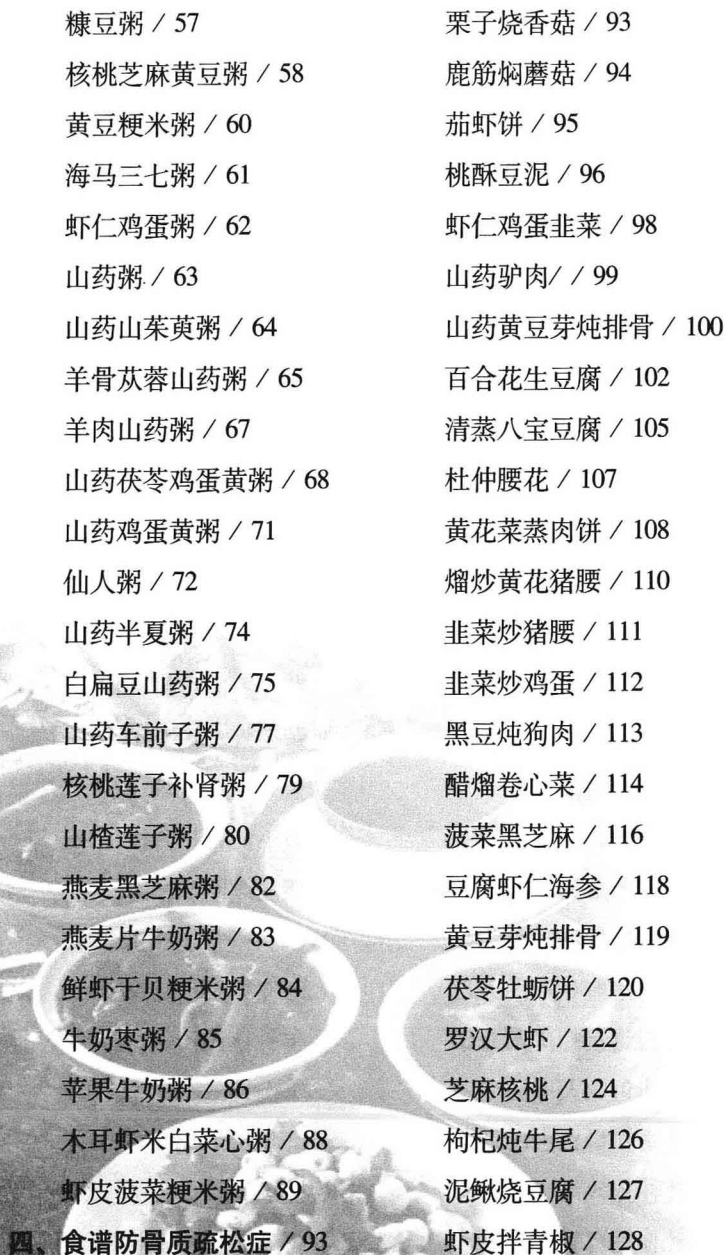
羊骨核桃汤 / 50

羊肉奶药羹 / 51

虾干黄瓜汤 / 52

养筋壮骨排骨汤 / 54

三、粥方防骨质疏松症 / 57

- 
- 糠豆粥 / 57
核桃芝麻黄豆粥 / 58
黄豆粳米粥 / 60
海马三七粥 / 61
虾仁鸡蛋粥 / 62
山药粥 / 63
山药山茱萸粥 / 64
羊骨苁蓉山药粥 / 65
羊肉山药粥 / 67
山药茯苓鸡蛋黄粥 / 68
山药鸡蛋黄粥 / 71
仙人粥 / 72
山药半夏粥 / 74
白扁豆山药粥 / 75
山药车前子粥 / 77
核桃莲子补肾粥 / 79
山楂莲子粥 / 80
燕麦黑芝麻粥 / 82
燕麦片牛奶粥 / 83
鲜虾干贝粳米粥 / 84
牛奶枣粥 / 85
苹果牛奶粥 / 86
木耳虾米白菜心粥 / 88
虾皮菠菜粳米粥 / 89
- 栗子烧香菇 / 93
鹿筋焖蘑菇 / 94
茄虾饼 / 95
桃酥豆泥 / 96
虾仁鸡蛋韭菜 / 98
山药驴肉 / 99
山药黄豆芽炖排骨 / 100
百合花生豆腐 / 102
清蒸八宝豆腐 / 105
杜仲腰花 / 107
黄花菜蒸肉饼 / 108
熘炒黄花猪腰 / 110
韭菜炒猪腰 / 111
韭菜炒鸡蛋 / 112
黑豆炖狗肉 / 113
醋熘卷心菜 / 114
菠菜黑芝麻 / 116
豆腐虾仁海参 / 118
黄豆芽炖排骨 / 119
茯苓牡蛎饼 / 120
罗汉大虾 / 122
芝麻核桃 / 124
枸杞炖牛尾 / 126
泥鳅烧豆腐 / 127
虾皮拌青椒 / 128
- 四、食谱防骨质疏松症 / 93**

- 芝麻豆奶 / 129
绿色豆汁 / 130
木耳核桃豆腐 / 132
奶汁冬瓜 / 133
奶汁洋葱 / 134
百合鲜奶露 / 135
黑木耳银耳冰糖水 / 137
山药芝麻藕粉 / 138
草菇鸡肝海鱼羹 / 139
牛奶蛋黄果汁 / 141
鲜奶莲子露 / 142
牛奶花生糊 / 143
牛奶芝麻蜂蜜羹 / 144
牛奶葡萄汁 / 145
白菜拌海带 / 147
香菇陈皮饮 / 148
枸杞子拌豆腐 / 149
银鱼炒菠菜 / 151
- 五、其他食方防骨质疏松症 / 153**
- 海马牛鞭膏 / 153
红糖芝麻糊 / 154
山药酒 / 156
山药虾皮糊 / 157
韭菜虾皮饺子 / 158

药制黑豆 / 159

六、骨质疏松症参考

处方 / 163

山药龙骨砂仁汤 / 163

山药狗脊肉桂汤 / 164

归地饮 / 165

当归芍药散加减方 / 165

益肾壮骨汤 / 166

加味补肾壮筋汤 / 167

补肾治骨质疏松症方 / 168

七、骨质疏松症保健

知识 / 169

胃酸过少会导致骨质
疏松症 / 169

激素性骨质疏松症 / 169

骨质疏松症是怎么
形成的? / 170

骨质疏松症的危害性 / 171

骨质疏松症有什么
症状 / 172

经常轻跳防骨质
疏松症 / 173

多吃菜减少骨折危险 / 173

常吃动物肝脏当心骨质
疏松症 / 174

一、强筋骨远离 骨质疏松症食疗

骨质疏松症之所以被称为“无声的杀手”或“静悄悄的流行病”，那是因为骨质疏松症患者早期可能毫无症状，骨质疏松症无声无息地侵袭着人们。所以，骨质疏松症的预防比治疗更现实、有效。预防骨质疏松症，应注意合理地加强户外锻炼，长期循序渐进的运动，不仅可以减缓骨量的丢失，还可明显提高骨盐含量；运动还能促进骨细胞的活性。多接触日光（每周2~3次在阳光下散步20~30分钟）以促进钙质的吸收。另外除药物补充钙剂和使用性激素外，最好的措施之一，是人到中年即开始长期持续饮食疗法，增加吸收含钙、维生素D、维生素A丰富的食物。此外，补充含镁、硼的食物并注意饮食宜忌。补钙并不能治疗骨质疏松症，而只能预防骨质疏松症，这个概念已经为绝大多数家庭所接受。因此，一旦发现家人患有骨质疏松症，这时就不能光靠补钙了，要想办法用专门的药物来治疗。

注意多食用维生素A丰富的食物，如蛋黄、动物的肝脏、黄色和红色蔬菜、水果等，都有助于补充体内维生素A。

宜食含维生素 D 丰富的食物：动物肝脏、蛋黄、奶类、肉类、沙丁鱼、鲑鱼、黄鳝等。

饮食上宜进食含钙较丰富的食物，补钙是预防骨质疏松症行之有效的办法。含钙丰富的食品有：乳类、豆制品、海藻及其他，如牛奶、羊奶、酸奶、豆浆、豆腐、豆皮、香菇、金针菜、海带、紫菜、油菜、芥蓝菜、苋菜、番薯叶、芥菜、卷心菜、黑木耳、虾米、虾皮、银鱼、鱼松、糖醋鱼、芝麻、莲子、核桃、榛子、南瓜子、杏仁等。以牛奶为例，250 克的牛奶中约含钙量为 300 毫克。但不宜过量饮牛奶补钙，因为最近意大利学者研究发现，老年人过多地饮用牛奶，能致使老年性白内障的发生。其原因是牛奶中 5% 是乳糖，乳糖在乳糖酶的作用下分解成半乳糖，过多的半乳糖能沉积在眼睛的晶状体中，影响晶状体的正常代谢，从而促进老年白内障的发生。鸡、鱼、瘦肉、蛋类是富含蛋白质的食物，而蛋白质是组成骨基质的原料，可增加钙的吸收和储存，对防止和延缓骨质疏松症有利。奶类和豆腐等大豆制品既含钙丰富又是含蛋白质的食物，是女性防治骨质疏松症的两大法宝，因大豆中的植物雌激素可以减轻更年期的一些症状。100 克豆腐含有 277 毫克钙，2 杯豆浆含钙量相当于 1 杯牛奶。豆类也含丰富的镁元素。

补钙：摄取足量含镁的食物，以利钙质的吸收及利用。食用香蕉、豆类或是 3 汤匙小麦芽加 3/4 杯乳

酪也可补充足量的镁。

补硼：硼对骨质疏松症的发病有重要影响，硼缺乏可阻碍钙的代谢，使骨变得更脆弱，硼可明显提高血中雌激素和其他化合物的水平，从而防止钙丢失和骨矿物质丢失。水果，尤其是苹果、梨、葡萄、枣、葡萄干和桃子含有极丰富的硼；另外，大豆，坚果包括杏仁、花生、榛子等，以及蜂蜜中硼的含量都极为丰富。

吃含锰量高的菠萝：研究发现，锰与硼一样也与骨代谢有关，是骨骼生长中不可或缺的矿物质，缺乏锰可发生严重的骨质疏松症。菠萝的锰含量极高，一杯菠萝可提供 2.6 毫克锰。为补充体内的锰，可多食用菠萝或饮用菠萝汁。锰的其他较好来源有麦片、坚果、谷类、豆子、全麦、菠菜和茶。

吃洋葱：瑞士伯尔尼大学的两位博士，在老鼠身上进行实验后发现：每日吃洋葱 100 毫克能防止钙质流失，而钙质流失正是造成骨质疏松症的主要原因。

喝少量酒：喝少量酒有益，如每周喝少量酒 3~6 次，可升高绝经期后妇女中雌激素的水平，有助于新骨的形成，预防骨质疏松症。但是过量饮酒（每天 6 杯以上）会直接损伤破坏骨细胞，促进骨质疏松症的发生。

中医认为，老年人肾精已亏，骨髓空虚，骨失髓养，故易患病。本病进补宜先服补肾益精、添髓壮骨

之品，如熟地黄、补骨脂、枸杞子、菟丝子、骨碎补、肉苁蓉、鹿角片之类。补肾方药能抑制骨细胞的骨吸收，还能增生成骨细胞，促进骨形成。补肾方药在一定程度上还能稳定和提高自己的性激素水平。防骨质疏松症宜健脾：骨组织的代谢过程中需要适量的钙、磷及维生素 D，某些胃肠道疾病引起消化吸收不良时，会影响钙及维生素 D 的吸收。饮食上宜进食含钙较丰富的食物，如虾米、动物骨头、贝壳类食品等。宜养血活血：可缓解骨质疏松症的腰背疼痛。

忌吸烟：吸烟者骨头很脆弱。研究发现，女烟民每吸烟 10 年，骨矿物质密度就会降低 2.3% ~ 3.3%，骨质密度下降会导致骨折和骨质疏松症发病率大增。在绝经妇女中，这种危险更大。

忌过量饮咖啡：调查发现，每天饮用 4 杯以上咖啡的人，其髌骨骨折的可能性比那些每天饮少量或不饮咖啡的妇女高 3 倍。

进餐时不要饮茶：茶叶中的鞣酸同样影响钙的吸收，故最好不要进餐时饮茶，尤其浓茶。

忌高盐：多吃盐会加速骨质的耗蚀，人肾脏每天会将盐中的钠随着尿液排到体外，大约每排泄 1000 毫克的钠，也会同时消耗 26 毫克钙，人体需要排掉的钠越多，钙的消耗也就越大。太多的食盐可以掠夺骨中的钙，破坏骨骼，加速骨质疏松症形成。建议食盐摄入量每日每人不超过 6 克为宜。

忌油腻：未吸收的脂肪能和钙合成不溶性钙皂，影响钙吸收，故不要饮食太油腻。

忌过多食糖：日本医学调查研究发现，少年儿童多食糖易发生骨质疏松症、骨折和脊柱侧弯等骨病。因大量食糖后，使人体呈酸性中毒状态，糖进入人体后，会引起葡萄糖的急剧代谢，人体内的钙、铁、钠等碱性物质被调动参加中和作用，结果导致钙大量消耗，时间长，容易因缺钙而发生骨质疏松症、骨软化等。

忌大量进食面包、香肠类肉食以及可乐等，因这些食物都含磷高于含钙，过多的磷酸盐会导致骨质流失。

顺口溜说得好：“骨质疏松症不用怕，饮食运动摆脱他；熟记饮食金字塔，食物品种多样化；牛奶一杯豆常备，戒烟限酒巧搭配；未雨绸缪骨不松，定期体检心坦荡。”



二、汤羹方防

骨质疏松症



淮杞羊蹄汤

用料

羊蹄2只，马蹄（荸荠）250克，山药20克，枸杞子15克，桂圆肉10克，姜片适量。

制法

羊蹄刮洗干净、斩块，放入开水锅内煮半小时，捞起备用；马蹄洗净，切小块，用油盐 and 姜片起锅，炒5分钟，铲起备用。

将山药、枸杞子、桂圆肉分别用清水洗净，与羊蹄、马蹄一齐放入沙锅内，加开水适量，武火煮沸后，改用文火煲4小时，调味供用。

功用

温补肝肾，补血强筋。用于肝肾亏虚所致的骨质疏松症、腰膝酸软乏力、筋损伤、易疲劳、遗精、阳