

骨骼疼痛，易于骨折
骨质疏松，及早预防
合理补钙，增加骨质
减缓骨钙流失，吃出强健骨骼



这样吃骨强健

——预防骨质疏松菜谱

健康知识+骨质疏松患者饮食宜忌+28种精选食材+108例食疗菜肴

主编 马纲



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

这样吃骨强健

——预防骨质疏松菜谱

主编 马纲

 浙江出版联合集团
 浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样吃骨强健:预防骨质疏松菜谱 / 马纲主编. --

杭州:浙江科学技术出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5341-6312-8

I. ①这… II. ①马… III. ①骨质疏松—食物疗法—
菜谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第258743号

书 名 这样吃骨强健——预防骨质疏松菜谱
主 编 马纲

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85176040
E-mail:zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	10
字 数	120 000		
版 次	2015年1月第1版		2015年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-6312-8	定 价	29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,可随时向出版社调换)

责任编辑 王 群 梁 峥
特约编辑 舒荣华
责任美编 金 晖

责任校对 刘 丹 王巧玲 李骁睿
责任印务 徐忠雷



前言 *Preface*

随着生活水平的提高，人们更多地关注如何才能吃出健康，吃出长寿，也就是怎样通过日常饮食来强身健体。常言道：“药补不如食补，药疗不如食疗。”科学地搭配饮食，不仅可以享受美味，还可以滋补与调理身体，从而达到“有病治病，无病防病”的目的。只有学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己并能补充体内所缺营养素的人，才能做到均衡膳食、强健身体。

《这样吃骨强健——预防骨质疏松菜谱》分为两部分，第一部分简明详实地介绍了一些有关骨质疏松症的基本知识；第二部分详细介绍了近30种富含钙的家常食材，并适当搭配其他食材，精选100余例防治骨质疏松症的美食，以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的材料、制作过程、注意事项及宜忌作了详细的介绍。图文并茂，步骤清晰，食材易取，简单易行。按书习做，你一定能烹制出色、香、味俱佳且营养健康的骨质疏松症对症菜肴。





目录 Contents

Part 1 了解骨质疏松症

- 2 什么是骨质疏松症
- 3 儿童、青少年与骨质疏松
- 4 女性与骨质疏松
- 6 骨质疏松症的预防
- 8 老年人治疗骨质疏松的误区
- 9 老年人骨质疏松的防治
- 10 骨质疏松症的营养饮食疗法
- 11 骨质疏松症患者的饮食宜忌
- 12 骨质疏松症药膳主食
- 13 骨质疏松症药膳菜肴
- 14 骨质疏松症保健药粥
- 15 骨质疏松症保健药羹
- 16 附：骨质疏松自测

Part 2 骨质疏松症对症菜谱

- 18 钙的重要性
- 20 大白菜
- 21 酿大白菜
- 22 碎末焖大白菜
- 23 玉枕白菜
- 24 醋熘白菜
- 25 萝卜
- 26 萝卜干焖黄豆

- 27 萝卜蒸菜
- 28 鸡汁萝卜
- 29 六味萝卜
- 30 卷心菜
- 31 炒卷心菜
- 32 花生米拌卷心菜
- 33 手撕卷心菜
- 34 猕猴桃卷心菜汁
- 35 油菜
- 36 火腿油菜
- 37 焖油菜心
- 38 油豆腐烧油菜
- 39 油菜玉菇汤
- 40 板栗
- 41 板栗烧猪肉
- 42 板栗焖羊肉
- 43 板栗鸡汤
- 44 板栗猪腰汤
- 45 紫菜
- 46 紫菜蛋汤
- 47 金针菇紫菜丝瓜汤
- 48 白菜丝拌紫菜
- 49 紫菜蛋卷
- 50 花生
- 51 花生炖猪蹄

- 52 香菇花生鸡爪汤
- 53 肉酱花生米
- 54 柴鱼花生粥
- 55 香菇
- 56 香菇扒菜胆
- 57 香菇生菜
- 58 香菇滑鸡
- 59 芥蓝腰果炒香菇
- 60 黑木耳
- 61 凉拌黑木耳
- 62 葱烧黑木耳
- 63 黑木耳炒肚片
- 64 黑木耳虾米粥
- 65 黄豆
- 66 黄豆焖羊肉
- 67 黄豆焖牛腩
- 68 黄豆小米粥
- 69 椰子黄豆炖无花果
- 70 鸡蛋
- 71 鸡蛋炒韭菜
- 72 白菜炒鸡蛋
- 73 虾仁肉末蒸蛋
- 74 牛奶芙蓉蛋
- 75 猪肝
- 76 黄瓜炒猪肝



- 77 黑豆猪肝
- 78 皮蛋猪肝粥
- 79 芝麻花生猪肝粥
- 80 牛奶
 - 81 牛奶红枣粥
 - 82 牛奶鹌鹑蛋羹
 - 83 杏仁花生牛奶
 - 84 山药牛奶炖瘦肉
- 85 排骨
 - 86 板栗烧排骨
 - 87 柠汁茶香排骨
 - 88 红烧排骨
 - 89 花生莲藕排骨汤
- 90 海带
 - 91 海带粥
 - 92 海带排骨汤
 - 93 南瓜海带瘦肉汤
 - 94 绿豆海带煲乳鸽
- 95 干贝
 - 96 荔枝干贝老鸭汤
 - 97 干贝节瓜瘦肉汤
 - 98 干贝咸蛋黄蒸丝瓜
 - 99 干贝鸡肉粥
- 100 淡菜
 - 101 淡菜瘦肉乌鸡汤
 - 102 淡菜香菇瘦肉汤
 - 103 冬瓜海带淡菜汤
 - 104 皮蛋淡菜粥
- 105 海参
 - 106 黄精海参炖乳鸽
 - 107 海参羊肉汤

- 108 山药枸杞子海参汤
- 109 韭菜海参粥
- 110 海蜇
 - 111 酸辣海蜇
 - 112 黄瓜姜丝海蜇
 - 113 糖醋海蜇芹菜
 - 114 马蹄海蜇汤
- 115 蟹
 - 116 肉蟹蒸蛋
 - 117 姜葱炒蟹
 - 118 花雕蒸蟹
 - 119 生地煲蟹汤
- 120 虾
 - 121 虾仁滑蛋
 - 122 蒜泥蒸大虾
 - 123 粉丝基围虾
 - 124 当归黄芪虾仁汤
- 125 番茄
 - 126 什锦番茄汤
 - 127 番茄炒鸡蛋
 - 128 奶香番茄
 - 129 番茄酿肉
- 130 西蓝花
 - 131 香菇炒西蓝花
 - 132 豆腐干炒西蓝花
 - 133 西蓝花猪肝粥

- 134 西蓝花鹌鹑蛋粥
- 135 莴笋
 - 136 莴笋炒山药
 - 137 菠萝莴笋
 - 138 萝卜莴笋丝汤
 - 139 鸡腿菇炒莴笋
- 140 苹果
 - 141 苹果煎蛋饼
 - 142 苹果山斑鱼汤
 - 143 木瓜苹果炖鸡汤
- 144 核桃
 - 145 桃仁莴笋
 - 146 板栗核桃粥
 - 147 核桃煲鸭子
- 148 红枣
 - 149 红枣枸杞子黄鳝汤
 - 150 红枣乌鸡汤
 - 151 南瓜红枣排骨汤
- 152 芝麻
 - 153 芝麻燕麦粥
 - 154 枸杞黑芝麻粥
 - 155 芝麻花生猪肝粥

Part 1

了解骨质疏松症

骨质疏松症
知多点





什么是骨质疏松症

当人们正在为应对癌症、肿瘤、心血管疾病等顽疾而尽心竭力之际，又一种危害程度并不比之逊色的疾病已悄然而至，这就是骨质疏松症。目前，全世界有 2 亿多人患有骨质疏松，其发病率已跃居常见病的第七位，受到了广泛的关注。在我国，情况同样不容乐观。一项曾对 5000 多人进行流行病学调查的结果发现，我国 40 岁以上人群患骨质疏松症的比例达 16%，60 岁以上的老年人则高达 30% ~ 50%。据报道，我国的骨质疏松症患者人数已超过 9000 万，占总人口的 7.01%，另有 6000 万人患骨量减少。随着我国老年人口的增加，骨质疏松症发病率处于上升趋势，是一个值得关注的健康问题。

那什么是骨质疏松症呢？骨质疏松症是指单位体积内的骨组织中骨量明显减少，骨质丢失增多，而且骨无机盐和骨基质呈现等比例地减少，使骨组织的正常载荷功能减低。发病多缓慢，个别较快，以骨骼疼痛、易于骨折为骨质疏松症特征。

骨质疏松症的临床表现有哪些？过去曾认为骨质疏松症无明显症状，目前发现疼痛是最常见、最主要的症状。除了骨折可引起疼痛以外，在骨量减少期，就可出现全身骨骼疼痛，尤以腰背痛为最常见。其次依次为膝关节、肩背部、手指、前臂、上臂等部位疼痛，主要是由于骨成分转换过快，骨吸收增加，骨小梁破坏、消失，骨膜下骨皮质的破坏引起。另外，身高缩短、驼背是继腰背痛后出现的重要临床体征之一。脊椎的椎体前部几乎全部由骨松质组成，因此椎体最容易发生骨质疏松改变。经过若干年，整个脊椎会缩短 10 ~ 15 厘米，从而导致身高缩短。相关资料表明，女性在 60 岁以后、男性在 65 岁以后身高逐渐变矮。

在中国，骨质疏松症或骨密度低患者是一个庞大且迅速增长的群体，然而问题在于，大多数人对此缺乏认识。骨质流失完全是在人们觉察不到的情况下，像沙漏中的沙子一样，静悄悄地发生。骨质疏松所引起的致残率、致死率较高，这是骨质疏松最为严重的危害。因此，我们要积极预防骨质疏松，患有骨质疏松症的患者更应及时治疗。

儿童、青少年与骨质疏松

骨质疏松并非是老年人的“专利”，儿童、青少年也会发生骨质疏松，只是发病率远远低于老年人，发病特点也不同于老年人。

儿童骨质疏松与成人的相比，症状大多较轻，以背部疼痛、脊柱侧弯为主要症状，骨折发生率较低，大多没有任何症状。儿童骨质疏松并不一定需要马上给予治疗，因为其中部分儿童是可以不治而愈的。儿童骨质疏松的发病原因尚不清楚，可能与儿童在生长发育的关键期，骨骼生长和肌肉生长之间不平衡，导致骨体增大、增多有关，但骨密度并未增加，相对于正常的骨骼状态来说，骨质显得疏松。

专家强调，儿童发生骨质疏松的毕竟是少数，关键是骨质疏松的根源，可以追溯到儿童时期。根据统计，人的骨钙含量通常在30岁左右达到一生中的最高峰，之后骨量就开始逐渐丢失。因此，有人将一生中的骨量比喻为金钱，骨量的积累就如同往银行里存钱，年轻时积累的骨量越多，可供日后消耗的骨量就越多；反之，如果骨量从小储备不够，骨质疏松症的“种子”便在儿童时期就种下了。



在儿童时期、青少年时期直至30岁之前，都需要通过合理膳食和有规律锻炼，使骨密度和骨质得到改善。现在看电视或玩电脑过多的孩子，成年后患骨质疏松症的危险会增加。这是因为，儿童和青少年时期，有规律的户外体育锻炼，对长期骨骼发育非常关键，而长期静态的室内活动，会使孩子缺乏足够的户外运动。

因此，人们每天应进行30~60分钟简单适度的户外锻炼，如步行、慢跑或者做健身操。儿童和青少年还应每星期至少做3次、每次30分钟的较高强度的户外体育运动。

在儿童时期、青年时期和成年早期，摄入足量钙和维生素D，对于形成高密度的骨骼十分关键。专家说，饮食结构不合理，和缺乏体育锻炼一样，会妨碍骨骼的发育。而目前，不少人的饮食还是以自己的好恶而定，不能有意识地适度摄取此类食物。这种情况，跟人们对骨质疏松症的危害程度认识不足有很大关系，对于骨质疏松症带来的身体疼痛和很高的致残率，相当一部分人还未警醒，这些都需要引起人们足够的重视。



女性与骨质疏松

作为一名新时代的女性，不管是刚满 18 岁的青春少女，还是 25 岁如花年龄的现代白领，或者是 30 岁拥有幸福家庭的少妇，或步入中年、老年的妇人，健康都是摆在第一位的重要问题，要做一个健康的新女性，就要注意不要丢失“骨气”。

有统计资料表明，全国每年有 30000 人股骨骨折，其中 20% 的病患会死亡，其主要的原因，就是骨质疏松症所致。专家介绍，女性，特别是停经后的妇女比男性更易患骨质疏松症。这就是说，35 岁左右的女性就需要开始注意预防骨质疏松。

多数妇女大约在 35 岁时骨密度达到高峰，持续数年后进入了更年期。女性更年期后的快速骨质流失和人体内雌激素减少有关。人体中所含的钙其中大多储藏在骨中，当摄入足够的钙时，一部分钙被吸收入骨骼，一部分则进入血液循环，参与机体调节后随尿液排出。而当人体摄入钙不足时，骨钙会分解出来，重新流入血液中参与机体调节，再由尿液排出。

在更年期期间，卵巢分泌出的雌激素和孕激素急剧下降，甲状旁腺素的促骨骼排钙作用相对增强，人体大量骨钙分解入血，再从尿中排出，因此造成女性更年期后发生骨质疏松的危险性大大增加，约为男性的 2 倍。更年期妇女一旦停经之后，钙流失的速度可高达 2% ~ 3%。这种流失将无声无息地侵袭骨骼，到了严重程度，骨骼将为孔隙所取代，仅剩松散脆弱的骨架，而此时只要很小的力量或创伤，就可造成骨折。若是做手术或用其他办法破坏了卵巢的功能，出现月经停止的现象，同样也容易得骨质疏松症。因此，对女性来说，在 35 岁左右，就要注意防止钙的流失，在骨头的成长和巩固期，尽量多储存骨本，增加骨质密度。在进入骨质衰退期以后，则要注意减缓骨质流失的发生。



另外，引起骨质疏松症的其他危险因素很多，如遗传体质、种族、钙摄食不足、大量抽烟、酗酒、服用某些药物、缺乏运动、高蛋白高盐饮食、内分泌疾病等等。因骨质疏松而导致的骨折发病率极高，其中50岁以上的女性约占15%，60岁以上的女性约占28%。

还有，骨质疏松已经不再局限于老年人了，青年、绝经后的妇女，甚至还有孕妇也是骨质疏松的对象。那么，造成孕妇骨质疏松的原因有哪些呢？

身材瘦小：体重过轻，物质代谢反复呈负均衡，机体钙质“入不敷出”。

低钙饮食：偏食、素食及不合理的减肥节食，招致机体缺钙，又没有及时补充钙片。

遗传因素：母亲、外婆等嫡系尊长患骨质疏松者。

代谢紊乱：如糖尿病、甲状腺机能亢进，病情未取得控制，继发性骨质疏松。

抽烟喝酒：此类不良生活习惯会影响钙质在内的营养素的摄入和汲取，导致骨质疏松。

久不见阳，缺乏锻炼：导致体内维生素D的合成和钙的应用下降，造成骨质疏松。

以上看来，孕妇要特别注意，生完小孩要适量补钙。因为胎儿骨骼的形成和发育需要的钙量很大，外源性钙补给不足，只能由母体的骨质溶解之后，“搬运”到胎儿骨头上。所以生孩子后，母体需要进行有效补钙，等到腰痛、肩膀痛，甚至发生了骨折再去补钙就有些迟了。在正常激素水平下，骨头的骨量处于一种动态的平衡，骨量的丢失跟骨量的补充是通过正常



饮食可以达到平衡的。

哺乳期女性也是骨质疏松的高发人群。女性在哺乳期间，不管自己血液中含有多少钙，每天都会有一定量的钙通过乳汁输送给孩子，以满足孩子的营养需要。如果哺乳的妈妈摄钙不足，就会动用自己骨骼中的钙来供给孩子，久而久之，就容易发生骨质疏松。

目前，很多人都知道怀孕了要补钙，但产后哺乳期补钙的意识并不够。很多女性在产后出现腰背酸痛、牙齿松动、足跟痛等所谓的“月子病”，除了和劳累过度、受风寒、长期弯腰及低头等有关，和哺乳期缺钙也有一定关系。

骨质疏松症的预防

随着社会人口逐渐老龄化，骨质疏松症的防治具有特别重要的意义。骨质疏松的预防应从青少年时期甚至儿童时期开始。因初始骨密度、青少年时骨量有多少非常重要。

青少年时期如有规律运动，其骨量比不进行规则锻炼者为高，负重运动更佳。另一方面，良好的营养也是极为重要的。应有足量钙的摄入，从儿童时期就要重视，它影响骨峰值的获得。要注意合理饮食，包括适量的钙、蛋白质、糖、脂肪和其他营养素，切忌偏食，不染烟、酒之不良嗜好。只有这样，随着年龄的增长，虽然骨量有所减少，但因“家底厚”而不至于降到骨质疏松的水平，足以避免“少年不努力，老大徒伤悲”的境遇。

预防骨质疏松症可以从两大方面着手，一是从饮食中摄入；二是保持适量的运动。



在饮食方面，应摄入足够的维生素 C 及其他矿物质，如锌、锰、铜等，它们也是骨质的组成部分，也可防止骨质流失。而钙质摄取是预防骨质疏松最好的方法，因为钙质流失是造成骨质疏松的最大因素。钙摄取在年轻时就要注意，越早越好，儿童和青少年每天钙摄取量约 1200 毫克，成年女性每天约 1000 毫克，停经女性每天约 1500 毫克。牛奶是补钙最好的食物，还有奶酪、冰激凌等，每天 1~2 杯牛奶。牛奶中含有乳酸钙，容易被人体吸收。怕胖的人可喝脱脂牛奶，喝牛奶腹泻的人可喝优酪乳，这样也可补充钙质。

豆腐及豆制品也含有丰富的钙质，最重要的是豆腐里还含有类黄酮，能够帮助钙质吸收和利用，可以预防骨质疏松。把黄豆粉加入牛奶中一起饮用，也可帮助牛奶中的钙质吸收，起到营养互补作用。

选择能将小骨头一起吃的食物，如小鱼、虾、鱼罐头等，也能得到丰富的钙质。煮猪骨汤时放一些醋或柠檬，可使猪骨里的钙质溶解出来，喝汤就能够获得钙质。



多吃海藻类食物，如紫菜、海带等，其中都含有很多钙质。除了单一食用外，可以在烹调上做一些搭配，不仅添加美味，还有助于吸收钙质。多吃低盐、低脂食物，因为食物盐分和脂肪含量过高，会阻碍对食物中的钙质吸收。要避免进食过多的肉类和加工食品，过高的蛋白质和磷会阻碍钙质吸收。

最后，要保持饮食均衡，平衡饮食有助于钙质吸收。偏食会造成体内雌激素减少，影响钙质吸收。避免形成长期吸烟、饮酒、喝咖啡的不良饮食习惯，及时调整精神压力，压力太常会造成钙质吸收减少，骨钙分解增加，结果导致骨质流失。

在运动方面，适当的锻炼可改善造骨细胞的功能，如强化骨骼耐受力，促进骨骼血流量，从而提高骨密度，减缓骨质流失速率。但是最好选择需要负荷重量的运动，如慢跑、爬山等。需要注意的是，运动一定要保持在适度的范围内，过度运动反而会引起骨质疏松。

据研究证实，身体结实、体重重的人骨量多，肌肉量越多骨量也越多，因此体育活动极为重要。它能刺激骨细胞的活动，有利于骨形成。骨骼越粗壮，骨量就越多。日常运动量是维持骨量的必要条件，运动不能空有架势，运动量一定要达到相当的水平，才能维持一个基础的骨量平衡水平。低于此，易使骨量继续丢失，超过此，才有可能使骨量有所增加。

采取承受体重的运动，如散步、跳舞、跑步等，对儿童和青少年时期的骨骼发育很有益处，可减少骨质丢失，提高肌肉力量并改善平衡，减少摔倒的危险，有助于预防骨折。

多去户外晒太阳也是较好的补钙方法。阳光中的紫外线能刺激体内产生维生素D，促进钙质在肠道吸收，从而增强骨密度。为了避免脸部日晒，最好避开强光时间，如夏天上午10点到下午4点之间，晒太阳时可以背对阳光，也可把脸避开而身体对着阳光。

骨质疏松是在不知不觉中发生的，等到出现症状或骨折时骨质已流失很多。临床医生建议，35岁之前应做骨密度检查，中年之后最好每年做一次骨密度监测，及早进行预防。



老年人治疗骨质疏松的误区

随着年龄的增长，老年人发生骨质疏松症的风险逐渐增加，由于骨质疏松症会带来疼痛，并容易引发骨质疏松性骨折，使得老人们对骨质疏松心存恐惧，再加上广告商对补钙作用的夸大宣传，使许多老年人开始盲目补钙。其实，老年人补钙过量，不但无益反而有害，造成这种局面的主要原因是老年人在认识上存在着三个误区。

误区一：补钙可完全治愈骨质疏松

许多老年人错误地认为，人老了，骨头脆了，所以要吃钙片来防治骨质疏松。实则不然。骨质疏松症是一种全身性的代谢性骨骼疾病，是人体衰老的表现。女性在绝经以后 5 ~ 10 年，男性在 65 ~ 70 岁一般都会出现骨质疏松。无论是男性还是女性，一般在 30 ~ 35 岁达到一生中所获得的最高骨量，称为峰值骨量。此后骨质就开始丢失。由此可见，要想老来骨头硬朗，就得在 35 岁之前打好基础。而不是等到骨质疏松症已经出现，才开始盲目补钙。目前国际上还没有什么有效手段能完全治愈骨质疏松，能做到的只是预防和减缓。像某些广告宣传的那样，吃了某种补钙制剂，就能治愈骨质疏松，这是子虚乌有的。

误区二：治骨质疏松不辨病因

骨质疏松主要分为两大类，即原发性的骨质疏松和继发性的骨质疏松。针对不同类型的骨质疏松，治疗手段也不一样，千万不能不加区分，一律补钙，否则会出现并发症。继发性的骨质疏松，如钙营养不良等引起的骨质疏松，补充钙剂就非常有效；而对于原发性的骨质疏松就不能依靠补钙来治疗。绝大多数老年人发生的骨质疏松属于原发性骨质疏松，这类老年人应该在医生的指导下进行有的放矢地治疗，盲目补钙不起任何作用。

误区三：钙补得越多越好

许多老人误认为，钙补得越多，吸收得也越多，形成的骨骼就越多，事实并非如此。通常，年龄在 60 岁以上的老年人，每天需要摄入 800 毫克的钙。过量补钙并不能变成骨骼，如果血液中钙含量过高，可导致高钙血症，并会引起并发症，如肾结石、血管钙化等，危害老人健康。所以补钙要适当，而不是以量取胜。



老年人骨质疏松的防治

人到老年，骨骼的保健是个重要课题。老人防治骨质疏松，预防重于治疗，重点要防止骨质进一步快速流失，要保护好日渐脆弱的骨质，做好日常生活中的防治工作。

自我护理

患者需要学习一些医学常识，系统了解骨质疏松症的病因、危险因素、临床表现及治疗用药等。日常生活注意避免跌倒，以防范骨折的发生；不睡软床，穿合适的鞋子、衣裤；进行户外锻炼时要选择地面平整、干燥、光线充足的场所；上、下楼梯时扶扶手，借助手杖、助步器保持身体平衡；改变体位时动作宜慢；夜间床旁备便器；外出检查、治疗有专人陪伴、搀扶等。

合理膳食

首先要保证有足够的钙摄入量，老年骨质疏松症患者每日摄入钙应在 1000 ~ 1500 毫克。宜选食含钙丰富的食品，如低脂或无脂牛奶、酸奶、深绿色蔬菜、豆类和豆制品、虾皮等；忌食过量蛋白质和过咸的食物，控制糖的摄入，防止钙的丢失。其次，多食含维生素 C 的水果、蔬菜，以促进钙吸收；避免吸烟、喝酒、饮浓茶；口服钙剂后容易形成尿结石，故应多喝水。

适当锻炼

运动锻炼不仅能刺激骨骼内钙、磷的增加与维持骨量，还能增加肌肉的舒缩力量、关节的协调性、平衡性、灵活性。可根据自己的病情、能力、爱好制订科学的个人锻炼计划。选择适宜老年患者锻炼的项目，如行走、慢跑、跳舞、打太极拳等，一般每周锻炼 3 ~ 4 次，每次 30 ~ 60 分钟。平时尽量多晒太阳，以增加内源性维生素 D 的生成，有效地预防骨质疏松症进一步发展。



骨质疏松症的营养饮食疗法

骨质疏松症患者应讲究合理营养，平衡膳食，这是因为骨质疏松症与食物营养结构有密切关系，故调节好膳食、保证各种营养素的合理供给，是防治骨质疏松症的主要环节之一，具有药物及其他治疗方法不可替代的作用。

1. 补充钙

钙是人体骨骼组成中最重要的元素，人体中几乎 99% 的钙存在于骨骼中，所以钙的新陈代谢与骨质疏松间的关系是十分密切的。钙和磷为骨代谢所必需的物质，机体不能制造，必须从食物中摄取，通过各个代谢环节，最后沉积于骨骼中。如果这些元素摄入不足，机体必然动用骨骼内的钙以每日 25 毫克的速度向血液释出，久而久之骨骼明显脱钙，造成骨质疏松，所以避免造成钙负平衡是防止骨质疏松的起码保证。一般认为，提高钙的摄入量，特别是对处于生长发育阶段的儿童和少年来说，保证钙的摄取量是保证其成长和防止骨质疏松的必要措施，另外在哺乳期增加钙的摄取也可减少骨钙的流失。

2. 补充维生素 C

胶原是构成骨质的重要物质，足够的维生素 C 对胶原合成时所需的一种重要酶的活性是必要的。因此，维生素 C 不足可能会导致骨质疏松症，而且补充维生素 C 是非常安全的。

3. 补充镁与硼

镁和硼均是维持正常骨髓健康的非常重要的矿物质，两者都可减少钙的流失，硼还可以升高血液中雌激素的含量，这些均可以避免钙流失。但两者在我国尚无推



行的现成口服制剂，而且镁吸收过量还容易引起腹泻且易损害肾功能，所以我们暂且尽量摄取含镁食物即可。镁的食物来源包括香蕉、杏、桃，种子食物如谷物、坚果类和豆类，还有海产品、香菇和绿叶蔬菜等。

4. 多食用枸杞子

枸杞子是常用的补肝、肾之品，久服有滋肾、补肝、强筋壮骨及润肺、明目的功效，有延年益寿之功，常用来治疗头晕眼花、耳鸣、遗精、腰膝酸软、疼痛等病症，因其含有胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 以及钙、磷、铁、亚油酸等营养物质。

骨质疏松症患者的饮食宜忌

骨质疏松对人体危害较大，严重的骨质疏松可引发自发性骨折，患者除需进行积极治疗外，在饮食上还需注意，以下是骨质疏松症患者饮食宜忌事项。

骨质疏松症患者适宜的食物

主食及豆类——大米、豆类及豆制品、面筋、花生等。

肉蛋奶——红肉、牡蛎、虾米、虾、蟹、沙丁鱼、青鱼等鱼类、鸡蛋、乳制品、牛奶等。

蔬菜——油菜、胡萝卜、青椒、番茄、西篮花、茄子、莴笋、黄瓜、西芹等。

水果——苹果、香蕉、猕猴桃、橘子等。

其他——芝麻、核桃、松子、蘑菇。

骨质疏松症患者不适宜的食物

不宜多吃糖。多吃糖能影响钙质的吸收，间接地导致骨质疏松症。

不宜摄入过多蛋白质。摄入蛋白质过多会造成钙的流失。根据实验发现，妇女每日摄取 65 克蛋白质，若增加 50%，也就是每日摄取 98 克蛋白质，则每日增加 26 克钙的流失。

不宜吃得过咸。吃盐过多，也会增加钙的流失，会使骨质疏松症症状加重。在实验中发现，每日摄取盐量为 0.5 克，尿中钙量不变，若增加为 5 克，则尿中钙量显著增加。

不宜喝咖啡。嗜好喝咖啡者较不喝者易流失钙。实验发现，一组停经妇女患有骨质疏松症的患者中，有 31% 的人每天喝 4 杯以上的咖啡；而另一组骨质正常者中只有 19% 的人每天喝 4 杯以上的咖啡。

不宜长期饮浓茶。茶叶内的咖啡因可明显遏制钙在消化道中的吸收和促进尿钙排泄，造成骨钙流失，日久诱发骨质疏松。

不宜用各种利尿药，抗癫痫药、甲状腺旁素、可的松一类药物。这些药物可直接或间接影响维生素 D 的活化，加快钙盐的排泄，妨碍钙盐在骨内沉淀。因此，骨质疏松症患者必须严格禁止使用上述药物。如因别的疾病需要用，也必须在医师的指导下用药。

