

新健康大系

精品套餐系列

活页式装订 三栏式翻阅

141道 主食 + 配菜+汤, 甜点

相互搭配出10万多种套餐组合, 吃一辈子不重复!

家庭保健必备食典

高钙成长美味 家常套餐

103,823种

[存骨本防骨松]

周薇丽 编著
Toku Chao 摄影



TS972.161
200310
Z



科学出版社
www.sciencep.com

目录

推荐序 4

普及骨骼保健的观念，
建立自身强健的骨本！ 5

如何使用这本书 6

什么是骨质疏松？
骨骼保健观念建立的重要性 8如何借由饮食
改善骨质疏松？ 11

高钙食物选择参考表 14

高钙汤的炖煮法 15

高钙食谱的常识您不可不知 16

各年龄层钙营养的需求与骨质疏松症
的关系及其他影响的因素 113

婴幼儿哺乳成长期 113

儿童成长期 114

青少年成长期 114

妇女怀孕哺乳期 114

妇女更年期 115

老人滋补期 115

其他重要因素影响期 115

骨质疏松症病人
容易发生的骨折 116

奶、蛋、豆制品

01. 乳酪薯片
02. 五彩豆饼
03. 鲜肉炖蛋
04. 高钙蔬菜蛋
05. 薯泥蛋包
06. 蛋饼沙拉
07. 茄汁三彩蛋
08. 乳酪烤蛋
09. 生菜芝麻卷

肉类

10. 红烧鸡翅
11. 印度酸甜鸡丁
12. 豆皮海鲜鸡卷
13. 芋头松子鸡
14. 味噌肉排
15. 菠菜肉排
16. 红汁蒸腐肉
17. 甜酱汁炖肉
18. 蔬果酿肉
19. 肉燥酿油豆腐

五谷根茎坚果类

01. 芝麻牛蒡丝
02. 菱角肉丁
03. 黄金腰果
04. 丝瓜虾米
05. 洋菇薯泥排
06. 薯条牛排
07. 杏片汉堡
08. 莲藕干蚝发菜汤
09. 火腿花生粉卷

蔬果类

10. 鱼酿豆腐
11. 菜花牛腩
12. 韭黄牛丝
13. 五香肉丝
14. 茄汁香鱼
15. 紫茄肉泥
16. 三丝毛豆
17. 蛋黄蔬果沙拉
18. 黄金蔬果虾
19. 罗勒培根

高汤

01. 圆白菜干炖排骨
02. 雪里红鸡汤
03. 韭菜猪血肉骨汤
04. 咸橄榄猪肚汤
05. 海鲜猪肝汤
06. 姜片蚬仔汤
07. 香菇金针鸡块汤
08. 香塔牛汁汤
09. 水蓴菜鱼片汤

蔬果

10. 香塔茄汁汤

11. 蔬果双辣汤

12. 梅菜干苦瓜汤
13. 发菜蔬果汤
14. 紫菜豆丝蛋花汤
15. 元宵芝麻糊
16. 椰汁绿豆西米露
17. 莲子燕窝
18. 牛奶花生汤圆
19. 椰果奶茶

甜汤

20. 红枣炖鸡腿

新健康大系

精品套餐系列

103,823种

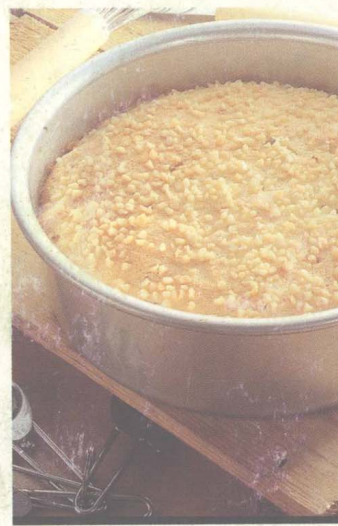
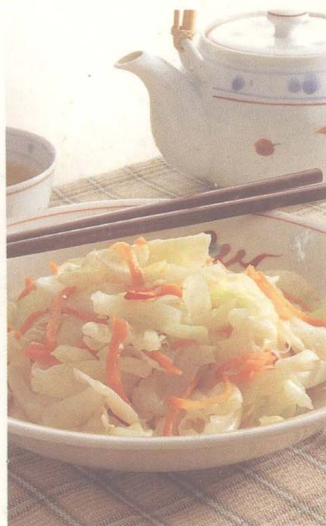
高钙成长

美味家常套餐

〔存骨本防骨松〕

周薇丽 编著

Toku Chao 摄影



科学出版社

北京

目录

推荐序 4

普及骨骼保健的观念，
建立自身强健的骨本！ 5

如何使用这本书 6

什么是骨质疏松？
骨骼保健观念建立的重要性 8如何借由饮食
改善骨质疏松？ 11

高钙食物选择参考表 14

高钙汤的炖煮法 15

高钙食谱的常识您不可不知 16

各年龄层钙营养的需求与骨质疏松症
的关系及其他影响的因素 113

婴幼儿哺乳成长期 113

儿童成长期 114

青少年成长期 114

妇女怀孕哺乳期 114

妇女更年期 115

老人滋补期 115

其他重要因素影响期 115

骨质疏松症病人
容易发生的骨折 116

奶、蛋、豆制品

01. 乳酪薯片
02. 五彩豆饼
03. 鲜肉炖蛋
04. 高钙蔬菜蛋
05. 薯泥蛋包
06. 蛋饼沙拉
07. 茄汁三彩蛋
08. 乳酪烤蛋
09. 生菜芝麻卷

肉类

10. 红烧鸡翅
11. 印度酸甜鸡丁
12. 豆皮海鲜鸡卷
13. 芋头松子鸡
14. 味噌肉排
15. 菠菜肉排
16. 红汁蒸腐肉
17. 甜酱汁炖肉
18. 蔬果酿肉
19. 肉燥酿油豆腐

五谷根茎坚果类

01. 芝麻牛蒡丝
02. 菱角肉丁
03. 黄金腰果
04. 丝瓜虾米
05. 洋菇薯泥排
06. 薯条牛排
07. 杏片汉堡
08. 莲藕干蚝发菜汤
09. 火腿花生粉卷

蔬果类

10. 鱼酿豆腐
11. 菜花牛腩
12. 韭黄牛丝
13. 五香肉丝
14. 茄汁香鱼
15. 紫茄肉泥
16. 三丝毛豆
17. 蛋黄蔬果沙拉
18. 黄金蔬果虾
19. 罗勒培根

高汤

01. 圆白菜干炖排骨
02. 雪里红鸡汤
03. 韭菜猪血肉骨汤
04. 咸橄榄猪肚汤
05. 海鲜猪肝汤
06. 姜片蚬仔汤
07. 香菇金针鸡块汤
08. 香塔牛汁汤
09. 水饔菜鱼片汤

蔬果

10. 香塔茄汁汤

11. 蔬果双辣汤

12. 梅菜干苦瓜汤
13. 发菜蔬果汤
14. 紫菜豆丝蛋花汤
15. 元宵芝麻糊
16. 椰汁绿豆西米露
17. 莲子燕窝
18. 牛奶花生汤圆
19. 椰果奶茶

药材汤

20. 红枣炖鸡腿

主食 Main

- 20. 黄豆炖牛肉
- 21. 毛豆羊肉丁
- 22. 五香酱牛肉
- 23. 豆豉鸡丁
- 24. 总汇高钙肉片

海产类

- 25. 蒜味溪虾
- 26. 腌烤鲑鱼香
- 27. 香烤柳叶鱼
- 28. 香汁牡蛎

- 29. 香烤乳酪扇贝
- 30. 吻仔鱼松子松
- 31. 白菜海鲜花卷
- 32. 鲜汁鲍鱼
- 33. 蒜奶爆香螺
- 34. 五香鱼松
- 35. 醋熘贝肉
- 36. 脆皮冰鱼
- 37. 香菇海鲜贝
- 38. 海蜇皮生菜卷

五谷根茎类

- 39. 粽叶糯米鸡
- 40. 珍珠糯米丸
- 41. 杏仁肉条
- 42. 香菜腐泥
- 43. 紫米鸡片烩饭
- 44. 海鲜电锅饭
- 45. 彩虹高钙杂粮饭
- 46. 海鲜粥
- 47. 红枣龙眼甜粥

副菜 Side

- 20. 爽脆带子
- 21. 榨菜猪生肠
- 22. 什锦素鸡
- 23. 带子圆白菜
- 24. 海带鸡丝
- 25. 香蒲虾干
- 26. 蒜香地瓜叶
- 27. 醋熘圆白菜
- 28. 沙茶牛肉空心菜
- 29. 芦笋甜椒鸡片卷

- 30. 酸菜姜汁猪肠
- 31. 咖喱蔬果猪舌
- 32. 香酥蔬菜
- 33. 三鲜豌豆
- 34. 蒜苗敏豆
- 35. 葱爆软骨
- 36. 蛋黄豆苗
- 37. 咖喱牛肉粒
- 38. 豆豉酸熘鱼片
- 39. 菠萝里脊

- 40. 豆腐香鱼
- 41. 蒜香海带结
- 42. 紫菜肉泥卷
- 43. 豆干小鱼
- 44. 芹菜干丝
- 45. 紫菜香松
- 46. 竹荪海带
- 47. 雪菜肉丝

- 21. 药材炖排骨
- 22. 枸杞鱼头
- 23. 山药鸡汤
- 24. 姜母猪肘

点心

蛋糕

- 25. 轻乳酪蛋糕
- 26. 水果杏粒天使
- 27. 波士顿酸奶
- 28. 凤凰酥
- 29. 椰子方块糕

奶酪

- 30. 水果奶酪
- 31. 水果酸奶
- 32. 蓝莓奶酪
- 33. 脆饼奶酪

饼干

- 34. 花生酥
- 35. 芝麻酥
- 36. 杏仁栗子酥
- 37. 枣泥薄饼
- 38. 手工巧克力饼

派类

- 39. 叉烧酥
- 40. 鸡肉派
- 41. 葡萄杂粮馒头
- 42. 酸甜蓝莓派

甜点

- 43. 酸乳酪冰淇淋
- 44. 葡萄子冰淇淋
- 45. 漂浮酸奶
- 46. 坚果香瓜盅
- 47. 果汁冰淇淋

Soup & Desert 汤 & 甜品

推 荐 序

“骨质疏松症”是一种平日无症状表现的疾病，通常是在骨折发生后，经检测骨质密度才意识到这种疾病已无声无息地缠身许多时日了。一个人骨骼系统的成长过程中，成年以前是骨生成作用大于骨吸收作用，所以骨质会逐渐增加和累积。成年以后的一段时间是骨生成作用和骨吸收作用约相等，此时期的骨质是维持在一个动态平衡的状态，亦即所谓的平台期。之后骨吸收作用就会大于骨生成作用，骨质逐渐减少、流失，最后导致骨质疏松症的发生。

我国于1993年底已正式迈入联合国世界卫生组织所定义下的“高龄化社会”，此表示65岁以下老年人口占全国总人口数的7%以上，且每年有逐渐增加的趋势，到2002年10月底的比率已是高达8.98%，这也就意味着越来越多的人会受骨质疏松症所苦。但人们倘能在未发生骨质疏松症前，就注意到饮食的调理、适度的运动和正常的生活习惯，那骨质疏松症是不易罹患的。

在日常生活的饮食中，如何调理和吃出健康对防止骨质疏松症的发生尤其重要，但这方面的相关书籍甚少。周薇丽小姐有美食和营养专长，长年来她除了自己拥有一间生意兴隆的美食西店餐饮店和有实务经验外，更有一颗不吝于让人们知道她多年来之所以能做出道道美食食谱的心。如今，她看到社会上有愈来愈多的人罹患了骨质疏松症，乃兴起编著《高钙成长美味家常套餐》——存骨本防骨松一书，将久藏于脑海中的一些对防止骨质疏松症发生的食谱予以发表，希望借此能让不同年龄的人们受益，建立起强健而多的骨本。本书于介绍食材知识、食谱内容和提供资料，有助于人们从饮食方面去对骨质疏松症的认识和预防观念的建立，实具启发和参考意义。

教授

普及骨骼保健的观念，建立自身强健的骨本！

我在开店的时候，身为医师太太的我交了很多的朋友，朋友们常问我：“她45岁了，医生说她有骨质疏松症，什么是骨质疏松症？”“我现在更年期，常觉得腰痛挺不直，怎么回事？”“我女儿18岁，去外面玩，路不好车颠了一下，尾椎断了几节，怎么会这样？”“我怀孕了，可是老抽筋，为什么？”“我女儿减肥，医生说她有骨质疏松症，如何调回来？”“我老公酗酒抽烟还爱喝咖啡，又有乳糖不适应，不能喝牛奶，现在有骨质疏松症，怎么办？”“我对牛奶过敏，我怀疑有骨质疏松症，是不是吃了钙片，就可解决？”“我们一家都吃素，我跟先生都胖胖的，惟独女儿又瘦又小，为什么？”“我爸爸65岁了，前阵子摔断腿，该怎么补？”

又自从写了《小朋友宝贝餐》后，就有很多家长问我：“何谓高钙饮食？有什么作用？”“骨质疏松症是不是疾病呢？”“有了骨质疏松症后应该怎么吃？”“为什么饮食要钙磷比率1:1？”“要怎么吃才能够达到呢？”“我的小孩很瘦弱又偏食，骨骼会不会受影响？”“学校给通知单要在漱口水中加氟，有什么作用与影响？”等很多的问题。

虽说有很多书籍可以解释何谓骨质疏松症，但却少有关于高钙饮食的食谱的介绍，更缺乏钙、磷、氟、维生素D方面的考虑，因而根据朋友的需求，做了一系列的高钙餐点，颇受好评。在一次早餐节目中，针对现今的小学生虚胖的百分比过高，除了饮食不均衡及缺乏运动外，如何避免食用垃圾食物？主持人周玉蔻小姐就此议题，针对儿童成长期蛋白质、钙、磷的摄取，邀请我设计一系列的小学生早餐食谱，也得到颇佳的回响。最近打开报纸，赫然发现很多骨质疏松症的报道，进而引发我来写此本高钙食谱。

根据周遭朋友所遇到的问题，我将一系列做过也颇受好评的食谱制作，写成一本关于高钙饮食的食谱，由浅入深地来解决读者心中的疑惑，并由食物取材的变化中，兼顾色、香、味及营养的要求，让我们全体老幼，能够普及骨骼保健的观念，继而建立起自身强健的骨本。更让大众能够了解不是只有老人才会有骨质疏松症，任何年龄层以至于小朋友，由于饮食的不均衡、没有适当的运动等都有可能发生骨质疏松症的，您不可不注意哟！

这本《高钙成长美味家常套餐》——存骨本防骨松以活页的方式装订，并在最前面列出了不同时期男、女分别为了长高发育，或是保持骨骼强健所需的钙、磷含量，您可以依主食、副食、羹汤点心的菜单中自行挑选搭配，只要总的钙、磷含量足够，就可以有十万多种不同的组合法，让您在高钙防骨松的菜肴上千变万化，充分享受美味与健康。希望这本《高钙成长美味家常套餐》能带给您实用又丰富的信息。

如何使用这本书

活页装订：用活页线圈装订，每一页都裁切成3栏，各有一道主食、一道副菜和一道汤或点心。
您可自由翻阅每一栏，依据详细计算出的含钙量、含磷量及热量，搭配出您最喜爱的高钙套餐，在不重复的情况下，有十万多种组合喔！

菜肴的中文名称

让人食指大动的成品图：
都在活页的右侧

材料：列出做这道菜肴需要用到的所有食材

调味料：列出做这道菜肴需要用到的所有调味配方

做法：详细写出制作这道菜肴的步骤

菜肴1人份的含钙量

这道食谱配方中的分量可供享用的人数

菜肴1人份的含磷量

菜肴所含的1人份热量

高Ca情报：提供制作这道菜肴的小步骤以及正确的烹饪技巧，让您煮的菜都能兼顾高钙及美味

重量换算表：

量匙 / 量杯	量 匙	毫 升
1大匙	3小匙	15
1小匙	/	5
1杯	/	200

量匙：

1小匙=5毫升

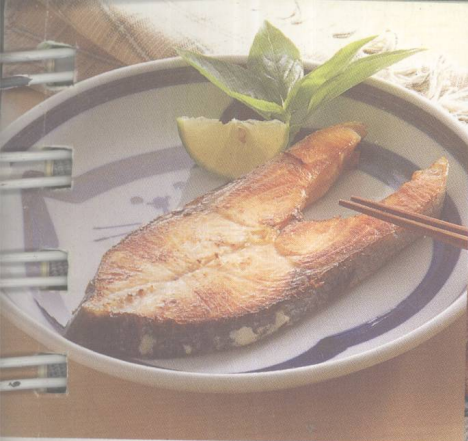


1大匙=15毫升

1/2小匙=2.5毫升 1/4小匙=1.25毫升

热量换算表：

1克的脂肪=9千卡
1克的蛋白质=4千卡
1克的糖=4千卡
1千卡≈4.2焦耳



什么是骨质疏松?

骨骼保健观念建立的重要性

如何借由饮食改善骨质疏松?

高钙食物选择参考表

高钙汤的炖煮法

高钙食谱的常识您不可不知



什么是骨质疏松？骨骼保健观念建立的重要性

大家对于骨质疏松症及如何骨骼保健的观念，以往都只注重各种补品的追求，以为只要服用生筋滋骨的补品后，就可免除任何后患。近年来在保健卫教的大力推展下，除了骨骼卫教的普及与宣导和群众踊跃的接受骨质密度检测，让大家有了进一步的接触与了解，使大多数人了解均衡饮食的重要，以及每日持续各种运动的必要等观念，我们骨骼保健的正确观念从此才有了真正的开始。何谓正确的骨骼保健观念呢？也就是骨质疏松症的防范工作，必须从幼年即开始建立均衡的饮食和适宜的运动，从优质的渠道中摄取钙质，使自己的骨本有好的维护与代谢，自幼来累积、储存并建立起强健的骨本。

骨骼的组成与代谢

1. **骨骼的组成**：骨骼是由有机物质与无机物质共同结合组成的，其中有机的胶原蛋白纤维中被无机的钙盐和磷酸质注入沉积，并与氢氧基离子结合形成氢氧基磷灰石，其中的胶原蛋白具有承受伸张能力，而钙盐具承受压缩能力，二者结合给予骨骼支撑的力量。
2. **骨骼的种类**：人体骨骼系统中每一骨骼都由外生的骨皮质（又称皮质骨或致密骨）或大骨轴和内部疏松的骨小梁（又称小梁骨或海绵骨）。
 - （1）**大骨轴**：为骨骼的外皮部（皮质骨）组成。
 - （2）**小梁骨**：比外皮部的骨皮质密度低，成海绵状地存于诸如长骨的关节末端、骨盘的肠骨顶、腕骨、肩胛骨与脊椎骨等骨骼内部长针状晶且有循环系统经过的特征，存于长骨的多节末端、骨骼的肠骨顶、腕骨、肩胛骨与脊椎骨。





3. 骨骼的代谢:

(1) 骨骼的代谢: 骨骼不断地进行代谢过程, 以维持一个各阶段成长的身体以适应各种生活方式所引起的压力与紧张, 来维持细胞外液适当的钙质, 或修补因老化的显微骨折, 大骨轴与小梁骨皆进行代谢, 然而以小梁骨进行占最大的部分。

(2) 代谢的流程: 借由专门化的细胞不断地分解移去和再合成, 而高度专门化的细胞则由蚀骨细胞与造骨细胞组成, 主要作用在再吸收矿物质和骨骼的有机成分, 而使骨骼表面与内部形成小腔, 再经由造骨细胞的作用来注满新的骨质。

何谓骨质疏松症 (Osteoporosis)

正常的骨骼是由皮质骨与海绵骨所构成, 皮质骨质地坚硬细密故又称致密骨, 而海绵骨里含有许多骨小梁, 骨小梁间有许多孔隙, 呈海棉状, 故又称海绵骨; 人体全身共有206块骨头, 其中各骨骼所含的骨皮质与骨小梁比例虽各不相同, 但由于海绵骨的表面面积大, 所以骨骼进行的代谢量和速度相对也较大, 在这些部位年轻时骨骼非常致密, 骨小梁量很多, 其间的孔隙很小, 但随着年纪的增长, 骨小梁量逐渐减少, 骨骼内的孔隙变大, 骨皮质变薄、变脆弱, 由于骨质密度流失, 致使骨架不能支撑身体的压力, 且易破碎而发生骨折的现象, 称之为骨质疏松症。



骨质疏松症的病因与症状

1. 病因：骨质疏松症的病因可因内分泌失调的疾病、钙缺乏、维生素D缺乏、饮食不均衡、运动量不足、生活紧张压力大、肾脏疾病、肝脏疾病、家族史遗传因素、停经、衰老、体弱瘦小、药物影响（如类固醇、利尿剂）、钙磷不平衡、酗酒抽烟、酗咖啡、摄入磷酸盐添加物过多的食物等，是一种多致因性疾病，也可能是由许多病因同时发生，而非单一病因引起的。

2. 骨质疏松症大致可分：原发性的骨质疏松症与继发性的骨质疏松症，主要是由于骨骼代谢不平衡所引起。

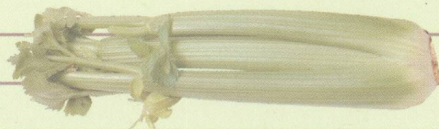
A. 原发性的骨质疏松症：

(1) 第一类型：停经后的骨质疏松症：常见于女性停经后，可能是与女性停经后雌激素合成量的减少有关，此时的破骨细胞活力增强，主要的影响在于促进骨小梁的吸收变化，在停经后数年间骨质迅速流失，甲状旁腺功能降低，常见尿液钙量异常，最易在脊椎、腕部、髌骨部发生骨折。

(2) 第二类型：老年退化性骨质疏松症：常见于70岁以上的年长者，影响着男女两性。由于老化，此时造骨细胞的活性减退，骨合成量减少，主要的影响抑制骨皮质与骨小梁的生成作用，尿液中的钙量正常，其可在脊椎、肱骨、胫骨、髌骨部发生骨折。

B. 继发性的骨质疏松症：大都先有其特殊病因，进而导致骨质流失的结果，例如肿瘤、遗传性疾病、甲状旁腺机能亢进、肝脏肾脏疾病、中风骨折、服用类固醇等影响所引起。

C. 症状：驼背、脊椎侧弯、身体变形、身高倒缩、容易骨折等。



如何借由饮食改善骨质疏松?

骨骼与钙、磷、氟、维生素D、运动、荷尔蒙、消化系统间的关系

骨骼的成分以磷酸钙为主，而骨骼内的钙含量占全身的99%，骨骼含有机物质的骨基质与无机物质的矿物质，其中以钙为主，而钙为骨骼维持强度的必要因素，人体每日经由食物在肠道消化后摄取钙质，并经由粪便、尿液将多余的钙排出，以维持体内的钙平衡。

故在钙的吸收方面，维生素D可促进肠道对钙的吸收，与荷尔蒙中的副甲状腺素可把骨骼中的钙移除到血液中，并促进维生素D的合成，而荷尔蒙中的抑钙激素就可减少骨骼钙转移到血中被代谢掉。因而在钙、磷的食用比率上以1:1时，肠道吸收率最佳；而在食用水中添加适量的氟除了可增加全身骨皮质的硬度外，并可巩固牙齿，如现今学校的漱口水加氟、牙膏加氟的作用在此。

除了均衡饮食，再加上户外充足的阳光照射获得的维生素D，或从食物中吸收的脂溶性维生素D，与适当的运动，可建立起强健的肌肉骨骼系统，当遇到意外时，可减缓骨骼所受到的冲击，并借由肝功能、肾功能、消化道、内分泌的健全来进行骨的生成，并不是吃大量的钙片与补品就可解决骨质疏松症的，所谓“病从口入”一点都不假，吃得健康，当然健康；吃得不健康，那就百病缠身了！



钙、磷、维生素D、氟的关系与钙的摄取量

1. 钙：奶类、绿叶蔬菜、芝麻、橘子类水果及豆类，保持骨骼及牙齿健康。（维生素D可帮助吸收钙。）

磷：鱼、肉、蛋、谷类及果仁，减轻关节痛楚、加强牙齿及健康。（维生素D可帮助磷发挥功能。）

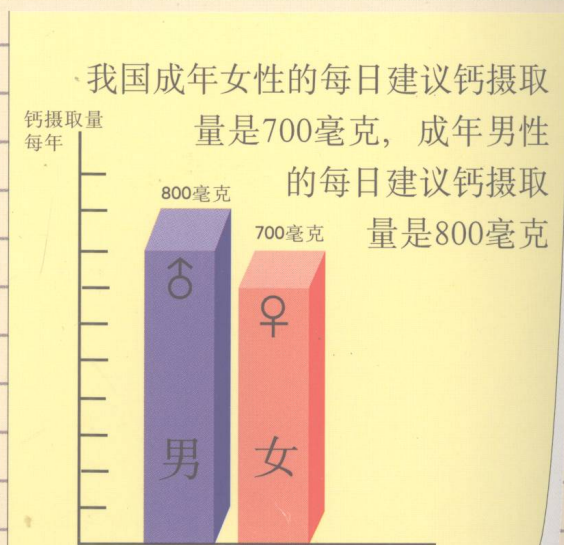
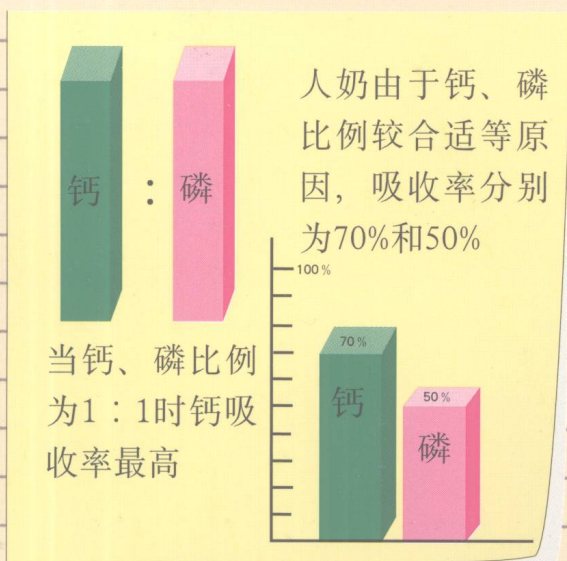
钙与磷存在一定量比关系：当钙、磷比例为1：1时钙吸收率最高。若高出2：1或低于1：2均不利于钙的吸收。人奶由于钙、磷比例较合适等原因，吸收率分别为70%和50%。

2. 适量氟有利于钙及磷的利用，氟也是维持骨骼与牙齿强健不可缺少的物质，对于长牙的孩童来说，氟尤其重要，它可确保牙齿珐琅质的坚固。缺氟会增加孩童蛀牙的机会，也可能会增加老年人骨质疏松症的风险。含氟的食物不多，只有鱼类、海产、菠菜及肉汤等，喝茶也是氟的重要来源之一。

3. 我国成年女性的每日建议钙摄取量是700毫克，成年男性的每日建议钙摄取量是800毫克。

4. 如果您本身是骨质疏松症的高危险群，或正是长期使用易导致骨质流失的药物，如肾上腺皮质醇质等，那么您每天钙质的摄取量，则应达到1200~1500毫克。

5. 更年期及停经后的妇女每天的钙质摄取量，也应达到1200~1500毫克。



如何在饮食中增加钙的吸收

1. 养成三餐定时定量的良好习惯，七分饱，让自己的肠胃不要负担太大。
2. 很多肉骨的软骨处、骨骼、鱼骨、虾壳都能吃，可以的话尽量吃掉。
3. 不要餐餐大鱼大肉、最好每人每餐在蛋白质摄取方面50克以上，过量的磷，会促进尿液中的钙排出。
4. 不要偏食，更不要偏食速食面、速食制品等高盐高钠的食物。
5. 多喝牛奶（羊奶）、酸奶，全脂奶中含有维生素D，有高血脂的人，可以脱脂的或低脂的牛奶来替代，且出有很多因人需求而异的高纤高钙奶粉、高钙高蛋白的奶粉等供选择。
6. 与肉类食用多搭配蔬菜水果，1份蛋白质2份6色蔬菜1份水果，一餐的营养应该足够，钙磷比率也很平均。
7. 不要有不良习惯，如酗酒、抽烟、酗咖啡、药物的不当使用等影响钙吸收的因素。
8. 乳酪、豆类食品、鱼干、紫菜类、含壳的虾米等钙量高的，可以多多选用。
9. 服用钙片时，不要与绿色蔬菜一起服用，否则会降低钙的吸收。

骨质疏松症饮食及高钙饮食与促进钙的吸收

1. 定量摄取足够的天然含钙食物，如高钙食物、坚果和水果、维生素D等食物。
2. 均衡饮食，减少偏食。
3. 少吃以磷酸盐添加物过多的零食、速食品、清凉饮料，因过多的磷会和钙质结合成不易吸收的磷酸钙而排出体外间接造成钙质流失，钙磷比例最佳为1：1。
4. 减少食用会恶化骨质疏松症食物，如过多的咖啡因、盐、酒等的摄取。
5. 钙质吸收的成效，要借由维生素D的作用，而维生素D的摄取，除借由阳光自行制造外，也可由食物中摄取，如鱼肝、鱼油等，食用鱼肝油必须注意用量，因过量的维生素会中毒。
6. 钙质的补充要以饮食中摄取为优先，钙片只是食物中无法提供足够的钙时的后备品，切记不可与绿叶蔬菜一起服用以免减少钙的吸收。
7. 烹调肉骨汤与腌渍肉类时加适量的醋来烹煮或来腌渍可提高钙质的释出，炒菜加点黑芝麻，沙拉多拌用绿色蔬菜，甜点蛋糕加高钙脱脂奶粉。
8. 在医师的诊断下给予正确及适量的荷尔蒙补足。
9. 各种适宜的运动都有助于维护骨本及强健肌肉与骨骼系统。
10. 定期的骨质密度检测可了解自身骨骼的状况，做适当的补救。

高钙食物选择参考表

钙含量 食物类别	50毫克以下 (每100克)	50~100 毫克 (每100克)	100~200 毫克 (每100克)	200~500 毫克 (每100克)	500 毫克以上 (每100克)
奶类		冰淇淋	鲜奶(牛/羊) 脱脂奶、酸奶		奶粉、乳酪、 酸奶
蛋类		鸡、鸭、鹅、鸽 蛋,咸蛋、皮蛋	蛋黄		
豆类及豆制品	豆浆、菜豆、 豌豆			黑豆、黄豆、豆皮、 豆腐乳、豆豉	
海产类	鲤鱼、鱼丸、白 带鱼、虱目鱼、 吴郭鱼、旗鱼、 九孔、海参、蛙	草鱼、海 鳗、沙梭	乌贼、虾、蚶、 鱼翅、咸海蟹、 鲍鱼、鱼松	吻仔鱼、小鱼干、 金钩虾、虾米、扁 鱼干、海蟹、蚝干 蚶干、蛤蜊、田螺	
肉类	牛肉、鸭肉、鸡肉、 螃蟹、猪肉、内脏				
五谷根茎类	土豆、地瓜、芋 头、稻米、小米、 玉米、麦、面食及 糕类、薏仁、莲 藕、树薯	菠萝面包、综合壳 类粉、海鲜粥、魔 芋	加钙米、糙米 片、油炸脱水甘 薯	麦片	麦芽饮品、麦 粉、燕麦粥
蔬菜类	浅色蔬菜类、竹笋、 茄子、辣椒、加茛 菜、菜花、芦笋、 甘蓝、胡萝卜、芹 菜、大白菜、甜玉 米、胡瓜、大蒜、 茼蒿、蘑菇、洋葱、 甜椒、土豆、南瓜、 甘薯、番茄、朝鲜蓟 等	菜花、青蒜、 秋葵、菠菜、 木耳	芥菜、香菇、海 藻、海带、地瓜 叶、空心菜、油 菜、韭菜、白萝 卜、榨菜、雪里 红、茼蒿、香菜、 葱、蒜、水田芥(豆 瓣菜)、蒲公英、 西芹	发菜、紫菜、咸 菜干、金针菜、 九层塔、茴香、 圆白菜、苋菜 类、芥蓝菜、圆 白菜干、圆白菜 芽、无菁叶	
水果类	柑类、苹果、葡 萄、香蕉、杨桃、 香瓜、梨、菠萝、 柚子、西瓜	枣椰子、无花 果、柠檬	橄榄、龙眼干、 葡萄干、红枣、 黑枣、木瓜糖		
坚果类	松子	杏仁粉、蜜汁 松子	花生米、瓜子、杏仁 果、松子、腰果、枣 子、干莲子、核桃		
饮料类	汽水、沙士、可乐、 西打、葡萄酒、啤酒	高钙饮料			
其他类		红糖、白芝麻		黑糖、红茶、包种 茶、健素糖	山粉圆、黑芝麻

高钙汤的炖煮法

以骨头、肉骨、海鲜、小鱼干、高钙蔬菜、混合等制作高钙高汤为主，方法虽繁，但可做一次处理并分装冷冻起来作为自制高汤，随时可取用来与新鲜的蔬菜烹煮，多次习惯后，便可发觉方便又营养，低脂又美味，又富鲜味，又可减少调味料的运用，增加可口健康零负担。

【1】低脂高钙骨头、肉骨高汤：无论鸡骨、猪骨、牛骨、羊骨、鱼头骨或鸡、鸭、鱼、肉等骨带肉、带皮等熬汤步骤都要

- (1) 将骨头、肉骨、皮质去毛先洗净。
- (2) 要求烫过，再以冷水冲洗后。
- (3) 再入锅中以清水盖过骨头，不盖锅盖，以大火煮开。
- (4) 过程中切记不要翻搅锅内的骨头。
- (5) 趁开水杂质集中捞起倒掉。
- (6) 捞清后加入些许的醋，以小火炖煮，加盖炖上50分钟即可，若可以的话，求烫过后倒入陶瓷锅，来全程炖煮，关火后温度比较持久并能在恒温下慢慢降温，如此汤头定会又清又鲜，高汤中钙质又丰富，任何骨头熬煮高汤多多少少都会有些油质浮在表面上，若只有些微油脂在捞杂质时就可捞除，但油脂多时就必须等凉，放入冰箱让油脂结块以滤网滤除或用勺捞除。

※含皮质的肉骨熬汤在炖煮过程中千万不可心急去翻搅，否则汤头浑浊味道也差，肉质也会糊烂，一切照步骤来，当要食用带皮带肉带骨的鸡腿时，只要用汤勺就可完整取出鸡腿再用筷子去皮，如此又嫩、又鲜、又甜、又低脂、又高钙富营养价值的美味肉质马上呈现眼前。

【2】低脂高钙海鲜高汤：金钩虾、干贝、虾米、海带、柴鱼、鱼头、小鱼干等鲜味很高的海鲜高汤材料，其油脂都极低，其步骤

- (1) 先洗净。
- (2) 入锅中大火煮开小火加盖加少许醋小火炖煮30分钟。

【3】蔬菜混合高汤：以耐煮又具有特殊味道的蔬果加番茄、胡萝卜、白萝卜、瓜类、笋类、腌渍菜类、洋葱、大葱、青葱、蒜类、根茎类作为汤底加金钩虾、小鱼干来熬煮，其步骤

- (1) 先洗净，有皮的去皮。
- (2) 大火煮开。
- (3) 小火炖煮炖透。
- (4) 汤头要清，炖煮时不可翻搅，口味要混合，最好分开煮再混合味道，因其熟透点都不一。