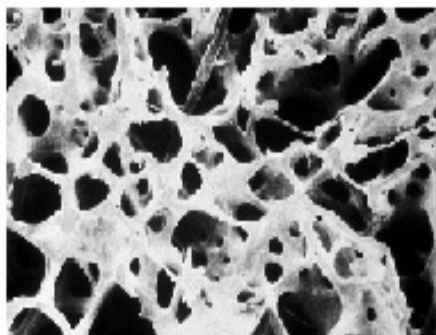


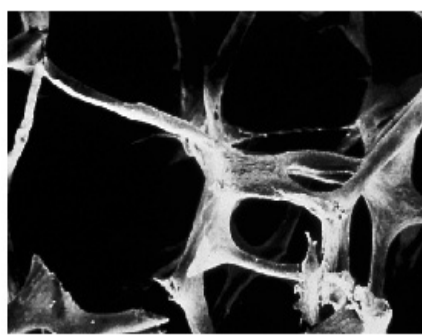
超音波骨質密度檢測報告

檢測結果	建議事項
	骨質正常 (>-1.0) 建議：增加鈣質食物、適度運動
	骨質流失 ($-1.1\sim-2.4$) 建議：採取高鈣食物及增加有氧運動
	骨質疏鬆 (-2.5 以上) 建議：確定診斷、早期接受藥物治療並定期追蹤

正常人之小樑骨



骨鬆症後之小樑骨



防治骨骼鈣質流失之道：

規律運動：每週至少 3~4 次小時走路或慢跑。

戒除不良飲食習慣：少喝咖啡及避免長期酗酒或抽煙。

均衡飲食及鈣質補充：一般人每天至少 1000 毫克，而更年期婦女 1500 毫克的鈣攝取量。

高危險群的防治與治療：停經後婦女、內分泌異常、長期服用類固醇、抗癲癇、制酸劑、甲狀腺素、利尿劑或卵巢切除者，慎防跌倒。並定期接受骨質檢查。

常見含鈣量豐富的食物表（毫克鈣/100 克）

含量	食物
400 以上	頭髮菜、芝麻、豆枝、紫菜、田螺、小魚、小魚干、蝦米、乾蝦仁、鹹菜干
301~400	海藻、魷仔魚、九層塔、食鹽、黑糖、金針
201~300	黃豆、黑豆、豆皮、豆腐乳、豆鼓、鹹海蟹、蚵干、蛤蜊、紅棗、萵菜、木耳、高麗菜干

資料來源：營養學精要／黃伯超等著

可搭配保健食品

大豆異黃酮、乳酸鈣、碳酸鈣、葡萄糖胺、維他命 D₃