

鈣質、維他命 D 與骨骼健康

給長者、家人和照顧者的資訊



本小冊子有助您認識：

- 鈣質和維他命 D 的重要性
- 鈣質和維他命 D 的來源
- 如何預防骨質缺乏症和骨質疏鬆症



Sinai Health System

HEALTHY AGEING AND GERIATRICS

骨骼健康

隨著年紀漸增，鈣質和維他命 D 對確保骨骼強健至關重要。

什麼是鈣質？

鈣質是身體所需的一種礦物質，以保持骨骼強健。鈣質還有助牙齒生長堅固，保持心臟、肌肉和神經的機能正常，並有助預防骨質疏鬆症（見第 3 頁）。

鈣質可從飲食中攝取，如：乳製品、菠菜、大豆和部份魚類等。您亦可透過營養補充劑攝取鈣質。

什麼是維他命 D？

維他命 D 對保持骨骼健康十分重要。它是一種加強鈣質吸收的維他命，從而有助骨骼生長強健。維他命 D 還有助改善肌肉功能，並可減低跌倒的風險。

夏季期間，您可透過陽光照射來攝取每天所需的維他命 D。從日常飲食中較難攝取所建議的維他命 D 攝取量。您的醫療保健提供者或會建議在日常飲食中添加補充劑。

若鈣質和維他命 D 攝取不足會怎樣？

若從飲食中攝取的鈣質不足，則有機會導致骨質缺乏症、骨質疏鬆症（見下文）、肌肉疼痛、痙攣、刺痛或手腳麻痺。

什麼是骨質缺乏症？

骨質缺乏症（亦稱骨質密度偏低）是骨質流失的早期跡象。您的骨質密度或會較正常低，但未及歸類為骨質疏鬆症。這意味著，倘若您的骨質密度繼續惡化，則您患上骨質疏鬆症的風險較大。

什麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症是一種病徵為骨質密度偏低和骨骼組織退化的疾病。這可導致骨骼變得脆弱，並增加骨折風險。

如要了解您是否患上骨質缺乏症或骨質疏鬆症，您的醫生或護士可能會建議進行骨骼礦物質密度（Bone Mineral Density - BMD）檢測，以檢查您的骨骼健康。

您可透過保持飲食健康和運動充足，以減低患上骨質疏鬆症和骨質缺乏症的風險。確保每天攝取適量的鈣質和維他命 D，會有助您維持骨骼密度正常。

鈣質和維他命 D 的建議飲食攝取量

您應每天攝取所建議的適量鈣質和維他命 D。長者的建議攝取量如下：

維他命
D

年齡 50-70 = 600 IU
70 歲或以上 = 800 - 2000 IU

鈣質

1,000 毫克（相當於 3 份牛奶或牛奶替代品）

我可從哪裡攝取鈣質和維他命 D？

您可從每天的均衡飲食中攝取大部份所需的鈣質。第 5 頁的圖表概述了一些常見的高鈣食物。

雖然您亦會從某些食物中攝取維他命 D，但維他命 D 的主要來源來自陽光照射。冬季期間較難滿足身體對維他命 D 的需要。成人難以單從飲食中攝取足夠的維他命 D，因此建議在日常飲食中添加補充劑。

雖然建議長者服用鈣質補充劑，惟服用過量可能會導致中毒，並增加出現不良健康影響（包括：腎結石、鐵和鋅吸收受干擾，或便秘等）的風險。在服用任何鈣質補充劑前，請務必跟您的醫療護理提供者討論。

高鈣食物

每天 3 杯牛奶，即可攝取您所需的足夠鈣質。

食物	份量	每一份量所含的鈣質 (毫克)
 乳酪	175 克 (3/4 杯)	292-332 毫克
 牛奶	250 毫升 (1 杯)	291-322 毫克
 硬芝士	50 克 (1 1/2 安士)	252-386 毫克
 魚 (三文魚、沙甸魚、虹鱒魚)	75 克 (2 1/2 安士)	179-208 毫克
 西蘭花	125 毫升 (1/2 杯)	95 毫克
 杏仁	60 毫升 (1/4 杯)	93 毫克
 豆	175 毫升 (3/4 杯)	93-141 毫克

有關高鈣食物的完整列表，請瀏覽 Osteoporosis Canada 網站 www.osteoporosis.ca 的「鈣質需要」一節。

維持骨骼強健的運動

運動對保持骨骼強健和預防骨質疏鬆非常重要。它可減低骨折風險，有助身體保持平衡，並建立肌肉力量。許多運動強調鍛鍊力量與平衡。

長者應以每天運動 30 分鐘為目標。您可將許多運動或日常活動納入您的平日常規之中，以保持健康活躍。



維持骨骼強健的運動類型

力量鍛鍊可包括運用自由重量、重量器械或運動彈力帶。透過抵抗重力的舉起或推進動作，協助鍛鍊骨骼和肌肉互相協調。走路也是一種十分簡單的力量鍛鍊方式。

平衡鍛鍊運動有助訓練平衡力，讓您保持身體平穩，並減低跌倒的風險。走路也是一種簡單的平衡鍛鍊方式。

負重帶氧運動有助增加您的心率，運動形式可包括步行、慢跑、帶氧踏板操、跳舞和爬樓梯。

保持身體活躍

您可將下列活動納入您的平日常規之中，以保持健康活躍：

- 步行
- 輕慢跑
- 舞蹈班
- 水中帶氧運動
- 椅子運動
- 瑜伽
- 伸展運動
- 園藝
- 溜狗
- 爬樓梯代替乘電梯

您知道嗎？安大略省為 65 歲或以上的長者提供逾 2,000 個免費的運動和防跌課程。

請瀏覽 ontario.ca/healthcareoptions，找尋您社區附近的運動和防跌課程。

建議資源

OSTEOPOROSIS CANADA

了解有關骨質疏鬆症及其預防方法的詳情。Osteoporosis Canada 還提供有關高鈣食物、質鈣計算器和維持骨骼強健的運動等資源。



www.osteoporosis.ca

DIETITIANS OF CANADA - 預防骨質疏鬆症的飲食指南

Dietitians of Canada 提供有關高鈣及/或高維他命 D 的飲食要訣，以助預防骨質疏鬆症。



www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Calcium/Food-Sources-of-Calcium.aspx

EAT RIGHT ONTARIO - 骨骼健康

Eat Right Ontario 提供不少有關保持骨骼強健及減低骨質疏鬆風險的文章。



www.eatrightontario.ca/en/Articles/Bone-Health

PUBLIC HEALTH AGENCY OF CANADA (PHAC): PHYSICAL ACTIVITY GUIDELINES:

PHAC 推薦 Canadian Society of Exercise Physiology (CSEP) 有關長者體能活動的指南。



www.csep.ca/en/guidelines/guidelines-for-other-age-groups

運動和防跌課程

長者（65 歲或以上）可參加安大略省各地逾 2,000 個免費課程，有助鍛鍊平衡和力量以預防跌倒。



請致電 211 或 Community Care Access Centre (CCAC) 電話 310-CCAC (2222) (毋需區碼) 查詢



www.ontario.ca/page/exercise-and-falls-prevention-programs

本系列的相關資源

- 延年益壽 – 健康養老指南
- 預防在家中跌倒

本系列的額外健康資源：

- 記憶力問題的一般要訣
- 如何預防與管理譫妄
- 管理便秘
- 改善泌尿失禁
- 管理長者睡眠
- 辨認與管理聽力衰退
- 長者的安全用藥
- 替代決策者與授權委託
- 虐老
- 管理照顧者壓力

本系列的額外社區資源：

- Meals on Wheels 上門送餐服務
- 社區交通選擇
- 如何登記使用 Wheel-Trans 輪椅專車服務
- 駕駛評估服務
- 輔助裝置計畫（Assistive Devices Program）傷健輔助器材資助

有關給長者、家人和照顧者的額外資訊詳情，請瀏覽 www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation。

本資訊僅作參考之用，並非用以取代專業醫療建議、診斷或治療。有關具體醫療狀況的建議，請諮詢您的醫療護理提供者。本材料僅可複印單次作非商業的個人用途。

謹感謝以下機構支持，讓支援健康養老倡導計畫的教育資源順利出版。



The Ben and
Hilda Katz
Foundation



孟嘗會與 Ben and Hilda Katz
Foundation 慷慨提供資金，資助印刷
和翻譯支援健康養老的教育資源。

Ministry of Seniors Affairs 透過其長者
社區撥款計畫 (Seniors Community
Grant Program)，為本倡導計畫提供
資金。

內容按大學健康網絡病人及家屬教育計畫 (University Health Network Patient and Family Education Program) 授權改編自 2016 年的「鈣質、維他命 D 與骨骼健康」一文。

著者：Sinai Health System 健康養老及老人病學計畫 (Healthy Ageing and Geriatrics Program)
修訂日期：03/2017