



鈣質食物來源	分量	鈣質	維他命 D 食物來源	分量	維他命 D
強化杏仁奶、米漿或豆漿飲料	1 杯 (250毫升)	300毫克	劍魚，烘烤或炙烤的	75 克	761 國際單位
牛奶 – 全脂、2%、1%、脫脂、巧克力	1 杯 (250毫升)	300 毫克	金槍魚，罐裝帶汁水，控幹不加鹽	75 g	60 國際單位
原味優酪乳，1-2% 乳脂	3/4 杯 (175 毫升)	332 毫克	鯷魚魚肝油	5 毫升 (1茶匙)	426 國際單位
乳酪 – 藍紋、布里、車達、瑞士	1 1/4”/3 立方釐米	245 毫升	三文魚，烘烤或炙烤	75 克	394 國際單位
豆腐，中等硬度 – 含硫酸鈣	3 盎司 (84克)	130 毫升	鯛魚，烘烤或炙烤	75 克	392 國際單位
橙	1 個中等大小	50 毫克	奶 (各種類型)	1 杯 (250毫升)	104 國際單位
乾烤杏仁	1/2 杯 (125 毫升)	186 毫克	強化豆漿飲料	1 杯 (250毫升)	86 國際單位
煮熟的羽衣甘藍	1/2杯 (125毫升)	133 毫克	煮熟的蛋黃	2 個大的	64 國際單位

- 骨骼是一種活的組織，需要適當的營養才能保持強壯。要瞭解進一步資訊，請流覽 osteoporosis.ca



通過鍛煉加強穩定性和力量

平衡和穩定

- 每星期參加兩次平衡和機能訓練。
- 考慮一些動態的活動，例如太極以及踮腳尖，以強化穩定性並盡量減少跌倒風險。



探索各種活動

- 您盡可以參與不同的活動，諸如散步、瑜伽，或者普拉提，要確保它們適合您的安全和舒適度。以每星期150分鐘中強度活動為目標。
- 不過要記住，這些應該是補充，而非替代您的平衡和阻力訓練的核心練習。

壯骨藥物

- 有時候，良好的飲食和鍛煉並不足以保持您的骨骼強壯和預防骨折。您可能需要服用藥物。請教您的醫生哪些最適合您。



肌肉強化

- 專門安排時間，每星期兩次做漸進的阻力訓練。
- 包括諸如下蹲和跨步等練習，強化肌肉力量並改善日常機能。

對老年人的特別考慮

- 老年人，尤其是患有骨質疏鬆或脊椎骨折的老人，應該專注於力量和平衡。尋求理療專家的意見，他們可以根據您的特殊需求量身定製並提供安全指引。*

* BoneFit™ 培訓的專業人員可以為患有骨質疏鬆或相關骨折的人士設計實施安全和有效的練習。您可以在 bonefit.ca 尋找專業人員

您有風險嗎？

- 如果您年過50，請教醫生骨折的機率。每年，您的醫生都應該檢查您的身高並討論您是否需要骨骼密度測試。如果您年過70，40歲以後發生過骨折，父母之一有過髖關節骨折，或者您服用強體松藥物，您可能需要這項測試。