



## 預防骨質疏鬆飲食

### 1. 選擇高鈣食物

建議攝取食物	避免攝取食物
1. 牛奶及其製品(如優酪乳、起司等)。	加工類或罐頭食品
2. 小魚乾、蝦米、連骨一起食用的魚、牡蠣、蛤蠣、黃豆製品如傳統豆腐。	可樂
3. 紫菜、木耳、海帶類、菇類、萵菜、綠色蔬菜。	
4. 芝麻(磨碎)。	

2. 補充維生素 D：攝取牛奶或蛋黃、補充維生素 D 或曬太陽。



3. 攝取維生素 C：各種新鮮水果都可以。

