



长寿保健

65岁以上的国人,每4位女性就有1人罹患骨质疏松症。骨松是骨骼微细结构发生破坏,导致骨量减少或骨密度下降,尤其女性在停经后,因雌性激素分泌急速降低,骨质流失速度会迅速上升。常听人说:“补充钙质,能预防骨质疏松”,营养师表示,维持骨骼健康不是只有矿物质钙,还包括镁,以及维生素D。

认识骨质疏松症

想了解骨质疏松症,需要先知道骨头在身体扮演什麼

一下与我们朝夕相处的骨头,避免我们的骨质一去不回头!

骨质疏松症临床诊断标准

天主教圣马尔定医院营养师胡慈恩营养师表示,关于骨质检查与报告分析中,目前最常见的骨密度诊断机器为中轴型的双能量X光吸收仪(DEXA),透过测量身体的腰椎或髌骨其中一个部位,可以得到T值,根据T值的数值变化,可以了解我们骨质目前的好坏,以下为骨质疏松在临床上的诊断标准:

项目	正常骨质	轻微骨质不足	骨质疏松
T值	大於 -1	-1~-2.5	小於 -2.5



圖文:胡慈恩、尤偉銘營養師

角色?其实骨头就像房子的钢筋,负责稳固身体行走、运动、站立支撑的来源,健康骨质要呈现密度高、孔洞小的特质,如果骨质因流失而出现密度低、空隙大的状况,就如同偷工减料的钢筋容易受到外力而坍塌,也就是常见的骨折及骨裂,将使我们从此一蹶不振,复健之路也会变得更加艰难!因此,我们需要好好认识

民众平常若没有到医院做详细的骨质检查,也可以留意一下近期是否有驼背、身高变矮超过4公分以上、下背时常感觉到疼痛等问题,也许就是身体发出骨质疏松的警示了!

2大族群有骨松危机

随著人口逐年步入高龄社会,65岁以上老年人的骨质疏松的比例增加至14.1%,

预防骨质疏松症,不只有钙质!

華人健康網 x 呼叫醫師

預防骨質疏鬆症,不只有鈣質!
胡慈恩營養師揭:
3大營養維持骨骼健康



胡慈恩 營養師



便如同云霄飞车直直下滑,若没有做好防范措施,骨质疏松绝对是找上门。

3大营养维持骨骼健康

想要从日常生活中为自己的骨本充值加分,首先我们需要认识维持骨骼健康的关键角色。矿物质钙、镁及维生素D的每日需要量及食物摄取来源。

1.钙质

是骨骼中最主要的关键矿物质,人体中主要有成骨细胞及破骨细胞相互调节,以供应身体细胞所需,而钙质最主要维持骨质生长的重要角色,让骨骼得以维持健康,避免骨质疏松的现象发生。天主教圣马尔定医院营养师尤伟铭营养师表示,根据2022年“国人膳食营养素参考摄取量”建议19岁以上国人每日摄取1000毫克的钙质,以维持骨质健康。

常见丰富钙质食物主要有牛奶、乳制品、小鱼干、黑芝麻、苋菜、板豆腐、豆干等食材,而在一项2021年随机对

照试验中,将安养机构中的长辈给予高钙饮食,相较于一般饮食的长辈,所有骨折风险降低至33%,髌部骨折风险降低46%,跌倒机率则降为11%,即代表透过高钙饮食的介入下,可以有效降低长辈们骨质疏松的相关危险现象。

2.维生素D

近几年维生素D的补充议题日益盛行,而维生素D厉害的地方在于它的辅助功能,可以促进补充的钙质加强吸收,以达到骨骼生长的最大化,并可以抑制破骨细胞侵蚀我们的骨质,达到骨质保健的作用!平时有空可以趁著下午2-3点多,太阳没有那麽刺眼的时候到户外走动、晒太阳,接受天然的维生素D,调节骨骼的健康,达到降低骨松的机会。

根据2022年“国人膳食营养素参考摄取量”建议19岁以上国人每日摄取10微克的维生素D,考量到老年人出去户外晒太阳的机率较少,故

51岁以上国人建议摄取量提高至15微克,以增加钙质吸收利用率。丰富维生素D食物主要有鲑鱼、雞蛋、牛奶、经曝晒后的干香菇、海带等。

3.镁

想要预防骨松的关键还需要当心镁是否摄取足够,身体一旦缺乏镁,补充再多的钙质与维生素D,效果都需要打个折扣。镁就如同钙质的计程车,可以将钙质运送至骨骼的各个部位堆积,让骨头有良好的生长来源,但若减少镁的运载,再多的钙质都无法送至对应的骨骼区域去做良好的利用,以至于我们骨质流失,造成骨松的风险性。

根据“国人膳食营养素参考摄取量”建议19岁以上男性每日摄取380毫克的镁,女性每日摄取320毫克的镁,以稳健骨质吸收利用,丰富矿物质镁的食物主要可透过坚果、全谷类、海鲜及深绿色蔬菜摄取,如:杏仁、南瓜籽、糙米、菠菜、蛤蜊等。

我们的关心

◎ 苏维云

二、正常婚姻

要有效的教养儿女,需要具备正常的家庭,正常的婚姻。当然有例外的。但是,一般来讲,在正常的婚姻之中,比较容易有效地教养儿女。正常的婚姻是什么呢?刚和一班父亲们谈话。我问他们,是不是工作很忙?我说:“常听父亲告诉我,工作很忙,晚上七、八点才回家。你们呢?”

有一位说:“我以前回家已经晚上10点了!”

“那么你和儿女的沟通呢?”

“现在悔改了!希望不会太迟了!”

有些妻子,有了孩子之后,忙着孩子。不知不觉,忽略了丈夫。到底正常的婚姻该是怎么样的?

三、认识自己

不但我们要教导儿女认识自己,父母也要认识自己。过去几十年,感谢主,上帝让我有机会和不少家长沟通他们的儿女问题。我发现,父母常常因为不认识自己,带来不少家庭问题。那么我们当如何教导儿女,认识自己?我们又当如何,才能够认识自己?怎样才能有健全的自我形象?

四、爱的关系

常常听到父母哭诉,他们怎么爱儿女,什么都是为了儿女的好处。但是,却有不少失望、失落、和伤心。什么是“为儿女好”?什么是“爱”?怎样建立爱的关系?

五、教养大纲

有什么简单的大纲,我们

可以记在头脑里面?跟着这大纲,就能够走向“成功大道”,叫我们成为“尽责的父母”?不是几十条“做这、做那;不做这、不做那”的规条,叫为父母的唯恐犯了哪一条!

六、处理问题

以前与听众面对面,现在

在网上,同样有回答不完的问题。其实“日光之下无新事”(传道书1:9)。看似新的问题,其实可能只是“旧事新版”而已!有什么处理问题的原则,教我们得到智慧,处理问题不慌不忙?儿女得到帮助,父母不会头大?

以后我们会慢慢解释。希望对大家有一点的启发。让我们教养儿女有方向、有目的,知道怎样做。谢谢各位的耐心。愿设立家庭的主耶稣基督,赐给我们智慧和顺服的心,学而致用。

来源:真理报



温馨晨语

人生只要找到正确的方向,就不会迷茫。
 然而走在正道上,有时也会遇到各种困难和坎坷;
 有时候也会有挫折和苦难;
 有时也会让人忧心和迷茫,
 只有能够坚定理想目标的人,才能不忘初心,
 能够吃苦愿意吃亏,能够战胜前进路上的困难,
 去伪存真,迎来人生胜利的曙光,
 这就是人生的真能量,也是做人的志向和骨气。

诗人祈祷说:

耶和華啊...求你使我清晨得听你慈爱之言,因我倚靠你;
 求你使我知道当行的路,因我的心仰望你。

~诗篇143章8节~

愿以感恩的心进入新的一天



家庭论坛

教养儿女确实是我们所关心的课题。不但是有儿女的人所关心的,也是社会所关心的。因此也是我们所有的人所关心的。

我们的下一代,就是我们的承继者。下一代教得好,我们的社会自然就会好;教得不好,我们的



社会自然就不好。因此,这是每一位都应该关心的。

承蒙真理报编委会过爱,真诚地邀请,也明白真理报以“为福音站立,为真理发声,推动福音和宣教异象”为宗旨。因此也愿意尽一点力量,分享我所学到的真理,与各位有心人士,一同为真理努力。希望,上帝许可的话,与各位分享现在想到的几方面。

一、终极目的

少父母花很多心血教养儿女。但到头来并不理想。特别是孩子10岁之后,常常叫父母头痛。我们要研究“为什么”。

是不是我们的目的不明显,或是有差错?以致我们花了很多功夫,但是,因为方向不准确,到头来发现白跑?所以要先弄清楚,终极目的是什么?

目的是儿女快高长大吗?受高等教育吗?有商业头脑吗?高智商?高情商?有钱?有地位?房子、妻子、儿子、车子、银子一五子登科?到底什么是我们教养儿女的终极目的呢?

