



陳教授五星星教室

如何保持骨骼健康？

香港正在面對人口老齡化的問題，香港65歲或以上的人大約有135萬人，佔總人口20%，預計到2040年，長者人數將增加至佔總人口約30%。隨著香港人口正在不斷老化和預期壽命的增加，越來越多的中老年人開始更加關注骨骼的健康。

俗話說，人老骨先老。骨質健康對中老年人非常重要。鈣是人體中最豐富的一種礦物質，約99%的鈣儲存於骨骼及牙齒當中，是保持強健骨骼的重要元素。隨著年齡增長，中老年人骨骼鈣質嚴重流失，再加上性激素與生長激素分泌減少，造骨細胞活性降低，骨量開始逐漸減少，使骨骼密度降低，不再那樣堅硬，變得越來越脆弱，容易導致骨折，這些變化也就是我們常說的骨質疏鬆症。目前，大約有一億中國人患有骨質疏鬆症，接近兩億中國人存在低骨量狀況。本地研究發現香港大約有三分之一的長者婦女和五分之一的男性長者患有不同程度的骨質疏鬆症。為了引起大眾關注重視骨骼健康，世界衛生組織將每年的十月二十日定為世界骨質疏鬆日。

那麼如何保持骨骼健康呢？第一，年輕時多做運動，使骨骼密度峰值達到最大化；第二，均衡飲食，多選擇富含鈣質的食物，例如乳製品、豆類、綠葉蔬菜等；第三，多做室外活動，一方面加強皮膚合成維他命D的量，有助鈣質吸收，另一方面增加骨質密度；第四，養成健康的生活習慣，不吸煙不酗酒，這些壞習慣會加速骨質流失；第五，適當使用補鈣和維他命D的營養補充品。市場上鈣片雲集，選擇鈣片時，應注意以下事項：(1)選用高吸收率的鈣片，例如無機鈣像碳酸鈣、磷酸鈣等吸收率低，而葡萄糖鈣、乳酸鈣和檸檬酸鈣吸收率高；(2)注意補鈣的量，香港人從食物攝入的鈣每天僅有400毫克左右，而鈣的建議攝入量是每天1000毫克，所以每天攝入鈣片量不應超過600毫克，最好分兩次補充，每次300毫克，以增加吸收率；(3)中老年人補鈣時，考慮選用含維他命D的鈣片，因為皮膚合成維他命D不足；(4)攝入鈣片時，同時喝一杯富含維他命C的橙汁，因為維他命C有助鈣的吸收。

June 2022



(852) 2834 1821
(853) 2828 6612



Herbalife.com.hk



Herbalife
#HerbalifeHK



Herbalifehkofficial



HERBALIFE
NUTRITION



陳教授五星星教室

維他命D對鈣質吸收不可或缺。人體中的維他命D有兩個來源：第一來源自人體自身的合成，當陽光照射人的皮膚時，表皮細胞會合成維他命D3；第二來源自食物，植物源食物提供維他命D2（英文名，ergocalciferol），而動物源食物提供維他命D3（英文名，cholecalciferol）。那麼問題來啦，補充維他命D應選D2還是D3？科學家對這個問題有爭議，一部分科學家認為D2和D3同等有效，而另一部分科學家則認為D3優於D2。前者認為D2和D3都可以轉化成血液中的活性25-羥基維他命D，而後者則認為攝取的D3與人體皮膚合成的D3一樣，能更有效地轉化成25-羥基維他命D（英文名，calcifediol）。現在越來越多的研究支持後者。

綜上所述，保護骨骼是維護中老年人健康的一個重要方面。不僅需要營養平衡，還要養成良好的生活習慣，並適當攝入鈣和維他命D的營養補充劑。市場上鈣片有很多，大部分的產品設計單一，只含鈣元素。康寶萊研製的複合鈣片含有多種有效成分，每粒提供300毫克鈣質和36毫克鎂質，並提供維他命D3以促進鈣質吸收。除此之外，還含有天然維他命C來源的玫瑰果和具抗氧化功能的薑黃根等，可以全方位加強骨骼健康。

資料來源：
陳振宇教授
Herbalife Nutrition 營養諮詢委員會成員

如想了解更多健康資訊
您亦可以到康寶萊的
Facebook: Herbalife
及
Instagram: Herbalifehkofficial
或
諮詢您的介紹人或健康教練

June 2022



(852) 2834 1821
(853) 2828 6612



Herbalife.com.hk



Herbalife
#HerbalifeHK



Herbalifehkofficial



HERBALIFE
NUTRITION