

錯誤飲食損害骨頭 如何提高骨骼健康

導讀：食物可以幫助提高骨骼的健康，但吃錯食物卻會損害骨骼。鹽、巧克力、咖啡等都會損害鈣質的吸收，或是導致鈣質流失，長期下來會導致骨頭脆弱，甚至是骨質疏鬆症。因此，最好改吃幫助骨骼健康的食物。

一、會損害骨頭的錯誤飲食

1、食用過多的鹽

食用過多的鹽會透過尿液來釋放額外的鹽，導致鈣質流失。由於鈣主要都是來自於骨骼，所以長遠來看，這會導致骨骼脆弱或骨質疏鬆症。

2、飲用碳酸飲料

當兒童在骨骼建立的高峰期飲用汽水，可損害骨骼。蘇打中的磷會限制使用鈣的能力，然而，飲用過多的碳酸汽水還會降低骨骼生長所需要的鎂水平。

碳酸飲料會損害骨骼健康。

3、飲用太多咖啡

如果妳的咖啡一天喝超過 3、4 杯，現在最好減少妳的飲用量，或是增加飲食中鈣的攝入量。因為咖啡會降低鈣的吸收，並且促使骨骼中的鈣流失。

4、過量的巧克力

雖然巧克力含有黃酮醇和鈣，它們和增加骨質密度有關。但它也含有草酸鹽，會抑制鈣的吸收，而糖和鈣排泄有關連，這些會增加骨骼脆弱的風險。所以每天最好不要超過 1 份

5、飲用過量酒精

酗酒者的骨骼脆弱、經常跌倒，比不喝酒的人還容易骨折。如果妳每天飲酒超過 60~90cc，它會阻礙腸道吸收鈣。酒精也會影響肝臟，損害維生素 D 的作用，導致骨骼脆弱。

6、肉和甜的飲食

減少含有過多糖、脂肪、紅肉和精緻穀物，如白麵粉和麵包的飲食攝入量。避免麵條和白麵包，只吃蛋白質和碳水化合物豐富的食物。廚房存放幫助骨骼健康的食物，如魚、蔬菜水果。

二、如何提升骨骼的健康？

1、飲食補充營養

想要提高骨骼的健康，就要提高骨頭的強度和密度。每天攝取足夠的鈣和維生素 D，並且定期曝曬太陽，補充維生素 C，才能幫助鈣質的吸收。

2、保持正確姿勢

不良的姿勢習慣會影響骨骼的健康發展，造成脊椎側彎、椎間盤突出等骨骼問題。因此，保持正確的姿勢，並且定時走動，變化姿勢。

3、獲得充足睡眠

人體的許多激素都是在夜間睡覺的時候分泌，骨骼生長激素也是。所以如果妳常熬夜、睡眠不足，也會影響骨骼的健康。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

