

18th October 2021



骨骼健康

对于健康的骨骼，在绝经前，新骨的产生多于旧骨的清除，但绝经后的情况正好相反。在您最后一次月经后，您的卵巢停止分泌雌激素，骨质流失增加，从而导致骨强度降低。与年龄相关的变化也会导致更多的骨质流失。

人们的寿命越来越长，因此骨健康不良的人数正在增加。这会严重影响他们的日常工作、生活质量、独立生活能力、预期寿命，并给医疗系统带来巨大负担。饮食、锻炼和减少跌倒的风险可以帮助你保持骨骼健康。

对骨骼有益的生活方式包括：

- 通过使用钙计算器（在线提供）优化膳食钙摄入量，如果无法通过食用富含钙的食物（如牛奶、酸奶和绿叶蔬菜）补充钙，则只能服用钙片。
- 调整血液中的维生素D水平。这与阳光照射密切相关，可以通过标准血液测试进行测量。维生素D缺乏症可以通过补充剂来纠正。
- 每日摄入每公斤体重1克蛋白质。
- 每周几天进行30分钟的负重运动（如步行）。
- 尽可能增加平衡练习和力量训练。
- 避免吸烟。
- 限制饮酒量。