

在60岁以上的老年人中，骨质疏松的患病率为**42%**。随着我国老年人口的增加，骨质疏松及其并发症骨折已经成为严重的公共卫生问题。

骨质疏松的预防需要多方面“合力”：调整生活方式特别是饮食，必要时添加骨健康补充剂，同时坚持适度运动。其中，合理饮食是预防骨质疏松不可忽视的重要方法。

广大中老年朋友要**认清常见误区，养成正确的饮食习惯**，从而有效减少骨质疏松的发生，或减轻其严重程度。

误

区

一

年轻人不会得骨质疏松

骨质疏松分原发性和继发性两大类。继发性骨质疏松有明确的病因，如继发于疾病（甲亢）、药物（糖皮质激素）。原发性骨质疏松分为三类。第一类是指绝经后骨质疏松，第二类是老年骨质疏松，第三类特发性骨质疏松症主要发生在青少年、成年女性闭经前或男性60岁前。曾有报道称，有的青年人因长期饮用碳酸饮料，诱发骨质疏松，导致骨折。**的确，碳酸饮料会增加肾脏排泄钙的量。**长期摄入碳酸饮料会导致机体缺钙，增加患骨质疏松的风险。

误

区

二

人老了都会得骨质疏松

随着年龄的增加，人们患骨质疏松的概率确实会增加，但并不是所有的老年人一定有骨质疏松。在我国，60岁以上老年人骨质疏松的患病率为42%，老年男性骨质疏松的患病率为35%，老年女性的患病率为46%。骨质疏松并不是衰老的必然产物。**对于大部分人来说，保持良好的生活、饮食及运动习惯，可以有效预防骨质疏松。**另外，医学上建议，40岁后应每年定期检查骨密度，一旦诊断为骨质疏松，就要开始接受多方面治疗。

误

区

三

多喝骨头汤能防骨质疏松

“吃什么，补什么——喝骨头汤能预防骨质疏松。”经常有患者问我们这个说法对不对。**正确的饮食确实可以防治骨质疏松，但骨头汤不能有效预防骨质疏松。**因为骨头汤里含有的钙很少，并不能达到补钙的效果。骨头汤里脂肪含量很高，国内外的研究表明，高脂肪饮食会增加患骨质疏松的风险。

误

区

四

补钙就是为了防治骨质疏松

缺钙的确是骨质疏松的原因之一，但单纯补钙并不能有效预防和治疗骨质疏松。**因为缺乏维生素D、缺乏运动和户外活动、吸烟酗酒、偏爱浓茶和咖啡，以及一些疾病及药物都会导致骨质疏松。**防治骨质疏松需要多方面措施结合起来，仅仅依靠补钙，并不绝对有效可行。

误

区

五

补充碳酸钙有利于骨骼健康

市面上的钙剂依据性质分类，分为无机钙制剂、有机钙制剂及天然生物钙剂，碳酸钙属于无机钙制剂。由于老年人胃肠道功能较差，建议选择对胃肠道刺激较小，不易引起胃酸等消化液过多分泌的有机钙制剂或天然生物钙剂，如葡萄糖酸钙、柠檬酸钙、乳酸钙、氨基酸钙等。**应注意在饭后1~1.5小时补充，可减少食物对钙吸收的影响。**同时，补钙要适量。普通成年人一天钙的摄入量为800毫克。过量摄入钙，容易引起微量元素中毒。老年人应在医师或临床营养师的指导下补充钙剂。

这样饮食 骨骼常年轻

饮食习惯与骨质疏松有密切的关系。一个人的饮食习惯决定了摄取食物的种类，继而影响到营养素的利用。为了防治骨质疏松，大家在饮食上应该注意些什么呢？

1.增加奶及奶制品的摄入

奶制品（乳酪、酸奶）、深绿色蔬菜、坚果及豆制品等食物中的钙含量较为丰富。蔬菜中的钙含量比奶制品中的钙含量要低得多，因此，摄入更多的蔬菜才能满足每日需求。推荐从膳食中摄取尽可能多的钙，至少达到每日需求量的一半，必要时采取膳食与补充剂相结合的方式来获得钙。此外，补钙的同时还应注意补磷，钙、磷摄入最好保持在1:1的水平。

2.减少浓茶、咖啡及碳酸饮料的摄入

不要喝太浓的茶。茶叶中含有生物碱，可以促进人体钙的排出，同时减少肠道对钙的吸收，长期喝浓茶可能导致骨质疏松。健康成年人可适量喝咖啡，但过多的咖啡因会增加骨质疏松发生的风险，且咖啡碱会促进尿液中钙的流失，减少钙的吸收，最终打破钙平衡，引起骨质流失。国际骨质疏松协会、美国国家骨质疏松协会认为，每天的咖啡摄入量控制在3杯内为宜。前面已经提到，长期喝碳酸饮料会增加患骨质疏松的风险。

3.补充足量的维生素D

钙和维生素D对骨骼健康十分重要。维生素D能促进钙和磷酸盐在肠道吸收。建议绝经后的女性摄入维生素D 800单位/天，可适量补充元素钙。维生素D含量较高的食物有鱼类、鱼肝油、蛋类、蘑菇类。饮食中应该注意增加以上种类食物的摄取。另外要注意，虽然晒太阳可以增加体内维生素D的含量，但使用防晒产品会阻止维生素D的合成。

4.采用科学的烹饪方式

科学的烹饪方式可以避免不必要的钙流失。蔬菜中草酸含量较为丰富，草酸易与钙结合形成不溶性钙盐，降低钙的吸收率。因此，建议先用开水焯一下含草酸较高的蔬菜，让草酸溶于水后再进行烹饪。应适量控制盐的摄入，过多的钠会影响钙的吸收。因此，应注意在烹饪时控制盐的摄入，患有高血压的人或老年人盐的摄入量应控制在每天4克。同时，要避免生活中“隐形盐”的摄入。