保持骨骼健康

為何有健康的骨骼很重要？

骨骼支撐我們的身體，讓我們可以行動。骨骼保護我們的大腦、心臟和其他器官免受傷害。骨骼內還存有能保持骨骼強壯的礦物質（例如鈣和磷），並且在身體需要時將這些礦物質和其他礦物質釋放入身體用於其他用途。

怎樣才能保持骨骼健康？

- 進食乳製品、綠葉蔬菜、鈣強化食品和飲料以及膳食補充品，來補充鈣。
- 進食強化牛奶、雞蛋、肝臟、高脂魚（例如三文魚）和膳食補充品，來補充維他命 D。
- 做負重或抗阻運動（例如行走、進行各種運動或舉重）。您甚至可以用裝滿砂礫或小石塊的兩個空水瓶自製啞鈴，握在手中。

瞭解更多資訊！

國家衛生院關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院有關於骨骼病症的**免費**易懂資訊。如需下載或預訂這些材料和其他主題的材料，請前往 http://www.niams.nih.gov/multicultural/ 或撥打免付費電話 **877–226–4267** (TTY：301-565-2966）。

- 終生骨骼健康：面向病人及家人的易懂資料
- 鈣和維他命 D：對所有年齡的人都很重要
- 運動保持骨骼健康
- 骨質疏鬆：簡明易懂資料
- 預防跌倒和相關骨折：簡明易懂資料

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases