



预防骨质疏松，从科学饮食和运动开始

◎绵竹市人民医院 余瑶

骨质疏松是一种常见的骨骼疾病，它悄无声息地侵蚀着人们的骨骼健康，尤其在老年人中更为常见。预防骨质疏松，关键在于日常的正确护理。通过合理的饮食、适当的运动以及良好的生活习惯，我们可以有效降低骨质疏松的风险，守护骨骼的健康与强壮。

合理饮食，为骨骼提供营养基石

钙，作为骨骼的主要构成成分，是维持骨骼健康不可或缺的基石。在我们的日常饮食中，牛奶、豆制品、虾皮等食物都是钙的优质来源。每天饮用两杯250毫升的牛奶，或者享用一份豆腐，就能为骨骼补充可观的钙量。

维生素D在钙的吸收过程中扮演着至关重要的角色，它就像一位得力的“助手”，促进钙在肠道内的吸收。而阳光，则是大自然赐予我们的天然维生素D“加工厂”。每天接受15 - 30分钟的阳光照射，我们的身体就能合成足够的维生素D。此外，鱼肝油、蛋黄等食物也富含维生素D，可以适当食用。相关研究表明，当人体缺乏维生素D时，钙的吸收率会显著下降。即便我们摄入了足够的钙，也可能因无法被有效吸收而白白流失，因此保证维生素D的充足摄入对于骨骼健康至关重要。

除了钙和维生素D，骨骼的健康还需要其他多种营养物质的协同作用。蛋白质是骨骼的“框架”材料，为骨骼提供必要的支撑；蔬菜

水果中的维生素C和钾等营养素，也有助于维持骨骼的正常代谢和健康。保持饮食的多样化，才能让骨骼获得全面而均衡的营养滋养。适量摄入瘦肉、鱼类和豆类等食物，可以为身体提供高质量的蛋白质；而富含维生素C的水果，如橙子、草莓等，能够促进胶原蛋白的合成，增强骨骼的韧性，使骨骼更加富有弹性。

适量运动，能增强骨骼的活力

负重运动是增强骨骼活力的有效方式。步行、慢跑、跳舞等运动，能让骨骼承受一定的重量刺激，从而激活骨细胞的生长。每天坚持30分钟的步行，不仅对腿部骨骼起到良好的锻炼作用，还能增强心肺功能。在快走过程中，身体的重量通过腿部传递到骨骼，这种压力刺激会促使骨骼细胞更加活跃，促进骨密度的增加，让骨骼更加坚固。

举重、使用弹力带等抗阻运动，对于增强肌肉力量和刺激骨骼生长同样效果显著。肌肉在收缩和舒张的过程中，会对骨骼产生牵拉作用，这种牵拉能够促进骨骼的新

陈代谢，加速骨骼的更新和修复。每周进行2~3次抗阻运动，每次20~30分钟，就能让骨骼在持续的刺激下变得更加强壮。简单的哑铃训练或弹力带拉伸，不仅操作方便，而且非常适合中老年人，既能增强肌肉力量，又能提高骨密度，为骨骼健康提供有力保障。

跌倒是导致骨折的重要危险因素之一，而通过瑜伽、太极等柔韧性运动，可以有效增强身体的协调性和平衡能力，从而预防跌倒的发生。这些运动注重身体的柔韧性和稳定性训练，能够帮助我们更好地控制身体姿势，减少因失去平衡而摔倒的风险，为骨骼健康保驾护航。

良好习惯，为骨骼健康保驾护航

吸烟会抑制骨细胞的活性，减少骨密度；过量饮酒则会影响钙的吸收。为了骨骼健康，最好戒烟，每天饮酒量不超过两杯。研究表明，长期吸烟者骨质疏松的风险比不吸烟者高出许多。酒精会干扰肝脏对维生素D的代谢，进一步影响钙的吸收，因此限制饮酒对骨骼健康至关重要。

保持合理的体重，才能为骨骼提供足够的营养支持。女性的体重过轻，可能会导致雌激素水平下降，进而影响骨骼的健康。雌激素对骨骼有保护作用，缺乏雌激素会导致骨质流失加速，因此保持健康的体重和饮食平衡非常重要。

定期进行骨密度检查，能及时发现骨质疏松的迹象。一般来说，50岁以上的人群，每年进行一次骨密度检查，做到早发现、早治疗。早期发现骨质疏松，可以通过调整生活方式和药物治疗来延缓病情进展，减少骨折的风险。◎