



骨折后，营养师教你“吃回”强壮骨骼

◎攀枝花市中心医院 文 艳

骨折后的恢复过程中，饮食扮演着至关重要的角色。骨骼的修复需要充足的营养支撑，科学合理的膳食能为骨组织再生提供原料，加速愈合进程，帮助骨骼恢复原有的强度和韧性。然而，很多人在骨折后存在饮食误区，要么过度滋补导致消化负担，要么忽视关键营养素的补充影响愈合。本文将结合骨折愈合的生理特点，从不同阶段的饮食原则、核心营养素的选择等方面，为大家提供实用的饮食建议，让每一口食物都成为骨骼修复的“助力剂”。

骨折愈合不同阶段的饮食要点

1. 血肿炎症机化期（骨折后1~2周）

此阶段骨折部位会出现肿胀、疼痛，身体处于应激状态，胃肠功能可能受到影响。饮食应以清淡、易消化为原则，避免加重肠胃负担。可选择小米粥、蔬菜汤、蒸蛋等流食或半流食，同时搭配富含维生素C的新鲜蔬果，如橙子、西蓝花、青椒等，帮助减轻炎症反应，促进局部血液循环。这个阶段不宜大量食用高蛋白、高脂肪食物，以免引起腹胀、便秘，反而阻碍营养吸收。

2. 原始骨痂形成期（骨折后3~8周）

随着肿胀消退，骨骼开始进入修复阶段，成骨细胞活跃，需要大量的蛋白质、钙、磷等营养素构建新骨。此时应增加富含优质蛋白的食物，如鸡蛋、瘦肉、鱼类、豆制品等，为骨胶原合成提供原料。同时，注重钙的补充，牛奶、酸奶、豆腐等都是优质钙源，搭配富含维生素D的食物如动物肝脏、蛋黄，可促进钙的吸收利用。主食选择全谷物如燕麦、糙米，为身体提供持续能量，支持修复过程。

3. 骨痂改造塑形期（骨折后8~12周及以后）

此阶段骨骼逐渐重塑，需要强化骨骼的强度和密度。饮食上应保持营养均衡，在继续补充蛋白质和钙的基础上，增加富含镁、钾、维生素K的食物。坚果、绿叶菜能提供镁和钾，帮助维持骨骼矿物质平衡；菠菜、羽衣甘蓝等深色蔬菜富含维生素K，可促进骨钙素的合成，增强骨骼韧性。同时，控制盐分摄入，避免过多钠元素导致钙流失，影响骨骼最终的坚固程度。

骨折恢复的关键营养素及补充方式

1. 蛋白质：骨骼修复的“建筑材料”

蛋白质是构成骨基质的重要成分，骨折后缺乏蛋白质会导致骨痂生长缓慢，愈合延迟。优质蛋白来源包括鸡蛋、牛奶、鱼虾、瘦肉、豆制品等，这些食物中的氨基酸组成与人体需求接近，容易被吸收利用。建议将蛋白质均匀分配到三餐中，如早餐加一个鸡蛋，午餐搭配清蒸鱼，晚餐喝一碗豆腐汤，避免一次性摄入过多增加代谢负担。对于消化功能较弱的人，可将食物煮

软或制成泥状，方便吸收。

2. 钙与维生素D：骨骼强度的“双重保障”

钙是骨骼的主要成分，缺乏钙会导致新骨形成不足，影响骨骼硬度。牛奶是钙的最佳来源之一，不仅含量丰富，而且吸收率高，每天适量饮用能有效补充钙质。此外，芝麻酱、虾皮、绿叶菜也含有一定量的钙，但需注意菠菜等含草酸较多的蔬菜，应先焯水去除草酸，以免影响钙吸收。维生素D能促进肠道对钙的吸收，除了通过食物获取，每天适当晒太阳（10~15分钟）也能帮助皮肤合成维生素D，提高钙的利用效率。

3. 其他重要营养素：骨骼健康的“辅助因子”

锌、铁等微量元素参与骨骼修复酶的合成，缺锌会导致成骨细胞功能下降，可通过牡蛎、瘦肉、坚果等食物补充。维生素C能促进胶原蛋白合成，加速骨痂形成，新鲜水果和蔬菜是其主要来源。膳食纤维也不可或缺，骨折后活动减少易发生便秘，燕麦、芹菜、苹果等富含膳食纤维的食物能促进肠道蠕动，维持消化功能正常，确保营养物质顺利吸收。

骨折后的饮食调理并非盲目滋补，而是根据愈合阶段的生理需求，科学搭配营养素。从初期的清淡易消化，到中期的高蛋白、高钙补充，再到后期的均衡强化，每个阶段都有其侧重点。蛋白质、钙、维生素D等核心营养素如同骨骼修复的“基石”，合理摄入能加速骨痂生长，提升骨骼强度。同时，避免饮食误区，保持三餐规律、营养均衡，再配合适当的康复锻炼，就能让骨骼在营养的滋养下逐步恢复强壮，重拾健康活力。☺