



1. 飲食

- 以均衡飲食為基礎，各類食物應均衡攝取。
- 從食物中攝食鈣質：
 - 牛奶含鈣多且易吸收，其他乳製品如乳酪、奶油、優酪乳也多鈣，若喝牛奶會腹瀉則選用加入乳糖酵素的牛奶，或由少量開始喝。
 - 豆類製品：如豆腐。
 - 魚類：小魚干（連骨吃），帶骨魚罐頭：如鮭魚，沙丁魚。
 - 海草類：海帶、紫菜等。
 - 熬骨湯加醋。
 - 綠葉蔬菜。
 - 飲水中也有鈣。
 - 核果類：芝麻、核桃等。
 - 鈣片：乳酸鈣、碳酸鈣、檸檬酸鈣、醋酸鈣、葡萄糖酸鈣。食用鈣片應少量多次才能吸收得好，避免與高纖食品或瀉藥同服，少吃速食品；要多喝水以排泄多餘的鈣。
 - 鐵劑不可與鈣劑同服。
- 食物不可含太多鹽分。
- 少喝咖啡、濃茶及酒，不要抽煙。



2. 每天曬太陽至少15分鐘



3. 服用維生素D，最好每天一粒。



4. 每天運動：慢跑、體操、打網球、有氧舞蹈、健身房運動等。



5. 藥物：視各人情況由醫師處方對症下藥，有荷爾蒙、抑鈣激素等。



6. 定期作骨質密度測量

- 可以預防骨質疏鬆、骨折、駝背。
- 可以看出補鈣的成效如何。

