衛保組鼓勵喝牛奶補鈣 運動遠離骨質疏鬆

學生大代誌

【記者鍾明君淡水校園報導】衛生保健組於5月4日、5日上午9時在商管大樓B302A會議室舉辦衛生保健宣導「骨密度測量」活動,提供教職員工生測量骨質密度並傳遞補鈣知識。檢測者透過數據了解檢測結果的臨床意義,而補鈣知識的闖關遊戲也送出防疫期間最常用到的肥皂紙,兩天總計有234人參加。

每年骨密度測量活動吸引教職員生踴躍報名,總務處資產組約聘行政人員盧麗香說,每年都有參與到此活動,且檢查值正常,「我每天都走一萬步以上,多吃青菜、水果就不容易骨質疏鬆,每個人都應該要關心自己的健康!」營養師鄭婷方表示,「有許多人會拿著去年數據來問今年檢測值之間的差異,我們則是會依照分級表提供建議。」最後她呼籲成人早晚喝兩杯牛奶是補鈣基本,搭配運動會加強骨骼的強度。

