

## 衛保組宣導補鈣小撇步 遠離骨質疏鬆

學生大代誌

【記者黃茹敏淡水校園報導】為了讓教職員工生了解自己的骨質狀況，趁早存骨本，衛生保健組4月22日及23日上午9時至12時，在B302A舉辦「衛生保健宣導—骨密度檢測」活動，逾400人參與。

除了檢測骨密度，現場搭配跳格子小遊戲介紹強化骨質的相關資訊，包括攝取高鈣與優質蛋白，如乳品類、高鈣豆製品、黑芝麻、小魚乾及深綠色蔬菜等；從事負重運動可增加骨密度和強健肌肉，降低跌倒和骨折的風險；每日在不刻意塗抹防曬產品下，適度曬太陽10至20分鐘，透過維生素D3可幫助人體從腸道中吸取鈣質。

人從35歲起，骨質每年流失速度約為1%，女性在更年期後，流失速度更為嚴重。不良的飲食習慣如：鈣質攝取不足、過度節食、過度攝取高磷食物，都是導致骨質流失的危險因子。觀光系助理林錦蓮表示，自己是個運動量不足、太陽曬不足、牛奶喝不足的人，因此來檢測看看，透過小遊戲了解維生素K能促進鈣的轉化，強化骨骼。

退休同仁吳玲表示，這個活動每年都會舉辦，承辦同仁都會鼓勵多運動及多吃富含鈣質的食物。品保處專員吳春枝分享，衛保組的同仁很辛苦，想出這麼好的方法，讓大家透過遊戲了解如何正確的保有鈣質或增進鈣質。





淡江時報社