



兒童骨骼健康：給父母的實用指南

國家衛生院
骨骼疏鬆症及相關骨骼疾病
國家資源中心
National Institutes of Health
Osteoporosis and Related
Bone Diseases
National Resource Center

2 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3676

電話： 202-223-0344
免付費電話：800-624-BONE
聽力障礙者專線(TTY):202-466-4315
傳真： 202-293-2356

網址： www.bones.nih.gov
電子郵件： [NIHBoneInfo@
mail.nih.gov](mailto:NIHBoneInfo@mail.nih.gov)

國家衛生院骨骼疏鬆症及相關骨骼疾病
~ 國家資源中心由關節炎、肌肉骨骼
及皮膚疾病國家研究院 (National
Institute of Arthritis and Musculoskeletal
and Skin Diseases) 提供資助，同時接受
以下機構的支援：國家老年疾病研究
院 (National Institute on Aging)、*Eunice
Kennedy Shriver* 兒童健康與生長發育國
家研究院 (*Eunice Kennedy Shriver*
National Institute of Child Health and
Human Development)、牙科及顱面研
究國家研究院 (National Institute of
Dental and Craniofacial Research)、糖
尿病、消化及腎臟疾病國家研究院
(National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases)、國家衛
生院婦女健康研究辦公室 (NIH Office of
Research on Women's Health) 及健康與
人類服務部婦女健康辦公室 (DHHS
Office on Women's Health)。

國家衛生院 (National Institutes of
Health/簡稱NIH) 隸屬於美國健康與人
類服務部 (U.S. Department of Health
and Human Services)。

NIH Publication No. 12-5186
2012年7月

通常，家長在考慮孩子的健康時，不會想到他們的骨骼健康狀況。但是，在兒童時代培養健康的營養及生活習慣會有助於預防今後患骨質疏鬆症及發生骨折。

骨質疏鬆症是一種使骨密度減少且更容易發生骨折的疾病。由於兒童及青少年時代達到的骨組織數量是終身骨骼健康的重要決定因素之一，因此骨質疏鬆症亦被稱為「具有老年後果的兒科疾病」。您的孩子現在形成的良好健康習慣，能夠隨著孩子年齡的增長，促使孩子的骨骼生長。反之，您的孩子現在形成的不良健康習慣，能夠隨著孩子年齡的增長，促使骨折發生。

為什麼兒童時期是骨骼生長的重要時期？

骨骼是您的孩子正在發育的身體的支架。骨骼是在不斷變化的活組織，少量舊骨骼被不斷清除，並被新骨骼取代。您可以將骨骼想象為銀行戶頭，（在您的幫助下）您的孩子「存入」及「提取」骨組織。在兒童及青少年時期，隨著骨骼的大小及密度不斷增長，存入的數量遠遠超過提取的數量。

對於大多數人而言，骨骼中的骨組織數量（稱為骨密度）在25-30歲之間達到高峰。此時，骨骼已經達到最大強度及密度。女孩在十八歲時達到顛峰骨質量的90%，男孩在二十歲時達到顛峰骨質量的90%。因此，青少年時期是您的孩子對骨骼健康「投資」的最佳時期。

建立您的孩子的「骨骼銀行」戶頭，如同為孩子的教育儲蓄：您在孩子幼年時儲蓄越多，孩子長大後，這個儲蓄金可供孩子花銷的時間就越長。

什麼是骨質疏鬆症？這不是老年人患的疾病嗎？

骨質疏鬆症是一種使骨頭變得更加脆弱且容易折斷的疾病。患骨質疏鬆症患者的骨組織「銀行戶頭」中的「存款結餘」已經降低到很低的水平。如果出現嚴重骨質流失，甚至打噴嚏或彎腰繫鞋帶都可能導致脊椎骨折。髖關節、肋骨及腕骨也很容易斷裂。骨質疏鬆症造成的骨折會十分疼痛且使身體變形。這種疾病無法治愈。

骨質疏鬆症最常見於年紀較大的人，但年輕人及中年人亦可能患此種疾病。在青少年時期最大限度地增加顛峰骨質量，培養有利於骨骼健康的良好習慣，而且終身保持，是幫助預防或盡量減少成年時患骨質疏鬆症的重要方法。

影響顛峰骨質量的因素

顛峰骨質量受多種因素的影響：其中有些因素您無法改變，例如性別及種族，但另一些因素您卻能夠改變，例如營養及體育活動。

性別。男性的骨質量與骨密度通常比女性高。在青春之前，男孩與女孩的骨質量生長速度相似。但青春後男孩的骨質量增長量通常比女孩多。

種族。由於我們尚不十分明了的原因，非裔美國女孩達到的顛峰骨質量通常比白人女孩高，並且非裔美國婦女在成年後患骨質疏鬆症的風險較低。我們需要進行更多的醫學研究，來瞭解不同種族和族群之間骨密度水平的差異。但是，所有的女性（無論她們來自哪一個種族）均有較大的機會可能患骨質疏鬆症，因此所有種族的女孩均需盡量增長骨質，以便預防骨質疏鬆症。

荷爾蒙因素。性荷爾蒙（包括雌激素及睪丸酮）對於骨質量的增長至關重要。月經較早開始的女孩通常具有較高的骨密度。有時，經常無月經的女孩會有較低的骨密度。

營養狀況。鈣是骨骼健康的重要營養素。含有適當數量的維他命及礦物質（例如鎂、鋅，維他命D）的平衡飲食也十分重要。

體育活動。體育活動對於形成健康的骨骼十分重要。體育活動的益處，在人體承受大部份體重的某些骨骼部位表現得最為顯著。這些部位包括：步行及跑步運動中活動的腕關節，以及在體操或上肢舉重運動中常常得到鍛煉的手臂。

我如何幫助我的孩子保持骨骼健康？

促進您的孩子健康成長的一般的健康習慣，也會為骨骼發育帶來益處。鼓勵您的孩子養成健康習慣的一個最好的方法是您自己以身作則，給孩子樹立良好的榜樣。信不信由您，生活中，您的孩子常常在觀察您。您的好習慣及壞習慣，都會對您的孩子有重要的影響。

建議的鈣攝入量

| 年齡組 | 毫克/天 |
|--------------|-------|
| 嬰兒0至6個月 | 200 |
| 嬰兒6至12個月 | 260 |
| 1至3歲 | 700 |
| 4至8歲 | 1,000 |
| 9至13歲 | 1,300 |
| 14至18歲 | 1,300 |
| 19至30歲 | 1,000 |
| 31至50歲 | 1,000 |
| 51至70歲男性 | 1,000 |
| 51至70歲女性 | 1,200 |
| 超過70歲 | 1,200 |
| 14至18歲，懷孕/哺乳 | 1,300 |
| 19至50歲，懷孕/哺乳 | 1,000 |

來源：國家科學院醫學研究院食物和營養委員會，2010年。

從現在起，幫助您的孩子培養兩種最重要的習慣，以終身保持骨骼健康。這兩種最重要的習慣是：恰當的營養攝取及充分的體育活動。

攝取有利於骨骼健康的飲食，意味著大量攝入含有豐富鈣及維他命D的食品。大多數孩子從飲食中攝入的鈣量仍然不足以確保孩子達到最佳的顛峰骨質量。您的孩子攝入足夠量的鈣了嗎？

鈣存在於多種食品中，但最常見的來源是牛奶及其他奶製品。一杯八盎斯的牛奶可提供300毫克的鈣，約相當於兒童建議鈣攝入量的三分之一，或者相當於青少年建議鈣攝入量的四分之一。此外，牛奶還提供身體所需的其它礦物質及維他命。下一頁的圖表列出了幾種高鈣食品及飲料的鈣含量。您的孩子每天需要食用幾份此類高鈣食品及飲料，才能滿足身體對鈣的需求。

富含鈣的食品介紹

| 食品 | 鈣 (毫克) | 每日鈣需要量 (%) |
|--|----------|------------|
| 沙丁魚, 罐裝、油漬、帶魚骨, 3 盎司 | 324 | 32 |
| 碎切達乾酪 (cheddar cheese), 1½ 盎司 | 306 | 31 |
| 脫脂牛奶, 8 盎司 | 302 | 30 |
| 低脂不含添加物的優格, 8 盎司 | 300 | 30 |
| 低脂牛奶 (含 2% 乳脂肪), 不含固體牛奶, 8 盎司 | 297 | 30 |
| 全脂牛奶 (含 3.25% 乳脂肪), 8 盎司 | 291 | 29 |
| 白脫牛奶, 8 盎司 | 285 | 29 |
| 低乳糖牛奶, 8 盎司 (由於脂肪含量不同, 鈣含量會略有變化: 平均鈣含量 = 300 毫克) | 285-302 | 29-30 |
| 農家鮮乾酪 (cottage cheese), 1% 乳脂肪, 2 杯 | 276 | 28 |
| 馬自拉乳酪 (mozzarella cheese), 部份脫脂, 1½ 盎司 | 275 | 28 |
| 硬豆腐, 含鈣, ½ 杯* | 204 | 20 |
| 橘汁, 加鈣, 6 盎司 | 200-260 | 20-26 |
| 鮭魚, 粉色, 罐裝, 帶魚骨塊, 3 盎司 | 181 | 18 |
| 巧克力布丁, 即食, 用 2% 牛奶作原料, ½ 杯 | 153 | 15 |
| 軟豆腐, 含鈣, ½ 杯* | 138 | 14 |
| 橘汁味早餐飲料, 水沖粉劑, 8 盎司 | 133 | 13 |
| 香草味冷凍優酪乳 (優格), 軟質, ½ 杯 | 103 | 10 |
| 加鈣的即食穀類食品 (cereals), 1 杯 | 100-1000 | 10-100 |
| 蕪筍菜, 煮熟, ½ 杯 | 99 | 10 |
| 羽衣甘藍 (kale), 生食, 1 杯 | 90 | 9 |
| 羽衣甘藍 (kale), 煮熟, 1 杯 | 94 | 9 |
| 香草味冰淇淋, ½ 杯 | 85 | 8.5 |
| 加鈣大豆飲料, 8 盎司 | 80-500 | 8-50 |

* 鈣含量僅適用於用鈣鹽加工的豆腐。未用鈣鹽加工的豆腐不含大量的鈣。

富含鈣的食品介紹

| 食品 | 鈣 (毫克) | 每日鈣需要量 (%) |
|--|--------|------------|
| 白菜 (紹菜、黃牙白), 生食, 1 杯 | 74 | 7 |
| 玉米製成的墨西哥麵餅 (corn tortilla), 烤/煎, 1 塊中等大小 | 42 | 4 |
| 麵粉製成的墨西哥麵餅 (flour tortilla), 烤/煎, 1 塊直徑 6 英寸 | 37 | 4 |
| 發酵低脂酸奶油 (sour cream), 2 茶匙 | 32 | 3 |
| 白麵包, 1 盎司 | 31 | 3 |
| 綠花椰菜 (broccoli), 生食, ½ 杯 | 21 | 2 |
| 全麥麵包, 1 片 | 20 | 2 |
| 乳脂乾酪 (cream cheese), 普通, 1 茶匙 | 12 | 1 |
| 全麥麵包, 1 片 | 32 | 3 |

資料來源: Heaney et al 2000 年; 美國農業部 (USDA) 2002 年

我怎樣才能勸我的女兒喝牛奶, 而不是喝減肥汽水? 我的女兒認為牛奶會使她發胖。

軟性飲料有取代很多兒童及青少年飲食中的高鈣飲料的傾向。事實上, 研究顯示, 喝汽水的女孩的鈣攝入量比不喝汽水的女孩的鈣攝入量少。

您有必要幫助讓您的女兒瞭解: 富含鈣的食物和飲料不一定都會使人發胖。脫脂牛奶、低脂乳酪、低脂酸奶油、加鈣果汁、加鈣麥片, 以及綠葉蔬菜, 均可成為健康、低脂飲食的一部份。您的女兒就算是每天少喝一瓶汽水, 多喝一瓶牛奶或含奶水果冰沙, 也會極大提高鈣的攝入量。

但是我的孩子不愛喝牛奶。

享受牛奶益處的方法有多種, 不一定非要直接喝牛奶。例如, 您可以嘗試不用水, 而是用牛奶做湯、煮燕麥或是其他種類的熱的穀類食品。您可以將牛奶倒在冷的穀類食品上, 當早餐或點心吃。您還可以將牛奶加進水果冰沙或奶昔。喝巧克力牛奶及用牛奶製作的可可飲料也可以增加您的孩子的牛奶攝入量。

鈣的來源還可能包括一杯加鈣橘汁，或一小盒酸奶，或在皮薩餅或乳酪漢堡中加一、兩盞斯乳酪。您的孩子還可以從深綠葉蔬菜中攝取鈣，例如羽衣甘藍或白菜；或者從綠花椰菜、杏仁、墨西哥麵餅或加鈣豆腐之類的食品中攝取鈣。很多受歡迎的食品（例如穀類食品、麵包及果汁）現在也都加鈣。請仔細檢查食品包裝上的營養說明標籤。

我的兒子現在十多歲，很愛喝牛奶。但他喝牛奶以后肚子會不舒服。他會不會有乳糖不耐症呢？

有乳糖不耐症的人無法消化牛奶及乳製品中的乳糖。乳糖不耐症不常見於嬰兒及兒童，但可能會出現在年齡較大的兒童、青少年及成年人中。在非裔美國人、西班牙裔、亞裔及美洲印地安人中更常見。

大多數有乳糖不耐症的兒童能夠一次進食少量牛奶，或能夠將牛奶與其他食品（如穀類食品）一起食用，而不至於出現不耐受乳糖的症狀。即使他們無法消化牛奶，他們也許可以耐受其他乳製品，例如乳酪或優格。目前，大多數商店供應無乳糖乳製品。另外您還可以在牛奶及乳製品中添加專門適用於乳糖不耐症患者的藥丸及藥水，使之更容易消化。

請務必在為您的孩子準備的飲食及點心中包括大量含鈣的食品。舉例來說，含豐富鈣質的食品有杏仁、加鈣橘汁、墨西哥麵餅、加鈣穀類食品、大豆飲料。將綠花椰菜與汁拌吃，也是不錯的選擇。雖然從食品中攝取鈣是最佳方法，鈣補充劑也不失為有用的方法。

我的女兒不斷地在節食，我是否應當對此感到擔憂？

保持適當的體重對於健康十分重要，但是良好的營養也同樣重要。如果您的女兒不吃所有的牛奶及乳製品，並嚴格限制進食量，則可能無法攝取足夠的鈣。她需要更平衡的飲食，包括低脂乳製品及其他高鈣食品。鈣補充劑也會有幫助，以便確保她攝取足夠的鈣——重要的營養素。

您應當與您女兒的醫生討論您擔心的問題。如果您的女兒患有飲食障礙，則問題更加嚴重。3%的美國女孩和年輕女性患有飲食障礙。飲食障礙，特別是厭食症，可能導致無月經、經期不正常、或完全不來月經，後者又稱為閉經。這些現象是身體內的雌激素水平低的標誌。

如何查看食品標籤中的鈣含量

食品外包裝一般會印有標籤，其中包括食品的「營養說明」。食品的「營養說明」上標有食入一份量的該種食品，我們從中獲取的鈣質在每日必需的鈣攝取量中所佔的比例；還標有食入一份量的該種食品，我們從中獲取的其它各種營養素在每日必需的攝取量中佔的比例。這個比例，我們一般用%DV（每日建議攝取量百分比）表示。在食品的標籤說明中，%DV一般指按照 19–50 歲的人每日建議攝取 1,000 克鈣計算。由於 9 歲至 18 歲的兒童及青少年的鈣需要量更高，他們的%DV 目標則更高，如下文所示：

| 年齡 | 建議的鈣攝取量 | %DV 目標 |
|---------|----------|--------|
| 9–18 歲 | 1,300 毫克 | 130%DV |
| 19–50 歲 | 1,000 毫克 | 100%DV |

以下是計算食品鈣含量的一個簡單的規則：如果食品的「營養說明」上標明，一份量的該種食品含鈣相當於 20%DV 或更高，表示該種食品鈣含量高，是高鈣食品，可在飲食中增加大量鈣。如果食品的「營養說明」上標明，一份量的該種食品含鈣相當於 5%DV 或更低，表示食品中含鈣量很低，不能為我們提供很多鈣質。

如果您希望將鈣的%DV 值轉換為毫克，只需乘以 10。例如，如果一盒酸奶恰好是一份量，而酸奶的「營養說明」上標明鈣含量為 30%DV，則這盒酸奶含有 300 毫克鈣（30% x 10）。

每天攝取足夠的高鈣食品十分重要。為了滿足身體對鈣的需求，九歲至十八歲的兒童每天約需四份鈣含量為 30%DV 的食品（每份食品含有 300 毫克鈣）或六至七份鈣含量為 20%DV 的食品（每份食品含有 200 毫克鈣）。含鈣量較低的食品也很重要，它們可以補充鈣質的不足，確保您的孩子攝入身體需要的足夠的鈣量。

雌激素是對於形成骨密度及達到巔峰骨質量至關重要的一種荷爾蒙。患厭食症的女孩首次有明顯的癥狀，往往表現為發生骨折。此外，青春期雌激素分泌減少可能會增加您的女兒今後患骨質疏鬆症及出現骨折的風險。在嚴重的情況下，患厭食症的女孩甚至可能在二十幾歲即患骨質疏鬆症，並且對骨骼造成的損害以後將無法逆轉。

下列表現可以提示飲食障礙的可能，請注意觀察您的孩子是否有這些表現。如果您認為您的女兒有這些表現或有患飲食障礙的風險，請約見您女兒的醫生：

- 在月經有規律地來潮至少幾個月後，有一次或幾次沒有月經來潮
- 極端消瘦及/或看上去不健康的消瘦
- 體重極度減輕或迅速減輕
- 頻繁節食，例如
 - 進食量很小
 - 不在其他人面前進食
 - 餐後去洗手間
 - 總是希望自己更瘦
 - 只吃低卡路里食品及減肥食品
- 過度訓練或過度運動

我應當讓我的孩子服用鈣補充劑嗎？

專家認為，應盡可能從食品中攝取鈣。但是，如果您認為您的孩子沒有從飲食中攝取足夠的鈣，您可以考慮鈣補充劑。

體育活動對我的孩子的骨骼發育有什麼幫助？

如果經常使用肌肉，則會使肌肉更加健壯。這同樣適用於骨骼：運動越多，骨骼越健壯。任何一種類型的身體運動對您的孩子都有好處，但是對於骨骼發育最好的運動是負重活動，例如步行、跑步、遠足、跳舞、網球、籃球、體操及足球。（經常在戶外玩耍的孩子身體內的維他命 D 含量也會較高。）游泳及騎自行車會增進您的孩子的總體健康狀況，但這些不是負重運動，不會幫助增強骨密度。有規則的運動會很有趣，也會增強孩子的信心，但這些不是形成健康骨骼的唯一的方法。

最重要的是讓您的孩子減少靜坐不動的時間，多花一點時間站起來活動身體。您可以送給您的孩子的一件最好的禮物，是鼓勵他們終身熱愛各種體育活動，無論他們是喜歡單獨一人鍛煉身體，還是與朋友一起運動；也無論他們偏愛在家中鍛煉，還是在公園內運動。

有益於強壯骨骼的活動

- 步行
- 網球
- 跑步
- 排球
- 遠足
- 冰球/曲棍球
- 跳舞
- 滑雪
- 足球
- 滑板運動
- 體操
- 直排輪運動
- 籃球
- 舉重
- 跳繩
- 有氧運動

是否會運動過度？

對於大多數人而言（包括兒童及青少年），他們面臨的主要挑戰，不是運動過度，而是如何獲得足夠的運動量。但是，如果您的孩子運動過度或訓練過度，特別是伴有限制飲食的話，可能會導致健康問題，尤其是某些女運動員、舞蹈專業人員以及迷戀於減輕體重的女孩。與飲食障礙相似，過度訓練也可能導致雌激素下降，甚至導致骨骼變薄，容易發生骨折。

多年前，包括舞蹈、體操、花樣滑冰、跑步及跳水等許多種體育運動的教練們會鼓勵運動員盡量減輕體重。值得慶幸的是，現在很多教練認識到：身體過於瘦弱是不健康的，並會對運動員的運動表現以及其終身健康產生不利的影響。

除了吃含鈣量高的食品及從事大量負重運動外，我的孩子還可以做什麼來保持骨骼健康？

您的孩子應當避免吸煙。您可能知道吸煙對心臟及肺部有害。但您可能不知道，吸煙還對骨組織有害。吸煙可能直接及間接地損害骨骼。幾項研究已經顯示吸煙與較高的骨折風險相關。吸煙對健康有很多種害處，所以您的孩子應當避免養成吸煙的習慣。

您可能會認為現在擔心您的孩子是否吸煙還為時過早，但是吸煙這種習慣通常是在兒童或青少年時期養成的。事實上，大多數吸食煙草產品的人在高中還沒有畢業前就已開始吸食。好的一面呢？如果您的孩子到高中畢業的年齡，尚未有吸煙的習慣，那麼他（她）就會有很大的可能一生都不會去抽煙。

在青春期以前形成良好的飲食及運動習慣的孩子，更可能在一生中繼續保持這些良好的習慣。

我的兒子有哮喘病，在服用控制哮喘的類固醇藥。他的醫生說這可能會影響他的骨骼。我們能夠採取什麼措施呢？

哮喘本身不會對骨骼健康造成威脅，但如果長期服用某些用於治療哮喘的藥物，可能會對骨骼造成不良的影響。皮質類固醇是一種消炎藥，常用於治療哮喘。這些藥物會降低人體從食品中吸收鈣的能力，提高鈣從腎臟的排出量，並降低兒童的骨骼儲存量。

家長對患哮喘病的兒童的骨骼健康要特別給予關注，確保他們攝入足夠量的鈣，並從事大量的負重運動。有的醫生建議給患哮喘病的兒童每天額外增加鈣的攝入。很多人認為牛奶及乳製品——鈣及維他命 D 的極佳來源——會引發哮喘病。其實，這種說法是片面的：只有在您的孩子對乳製品過敏的情況下，牛奶及乳製品才有一定的可能會引發哮喘病。不幸的是，由於這一誤解，很多人不必要地避免食用乳製品。避免食用乳製品對骨骼健康不利，在兒童骨骼發育的過程中尤為如此。

由於運動時常會引發哮喘，很多哮喘病患者會避免參加增強骨骼的負重體育活動。患哮喘病的兒童在有空調的場所（例如健身俱樂部或學校體育館）運動，可能會感到更舒適。

請向您孩子的醫生瞭解有關服用治療哮喘的藥物期間如何保護骨骼的進一步資訊。

我的八歲的兒子蠻勇又冒失，身上有好幾根骨頭已經折斷了。他這麼小的年齡，會不會患有骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症在兒童及青少年中很罕見。如果發生，則通常是由於某種潛在的疾病或用於治療此類疾病的鬆症亦可能是遺傳疾病所致，例如成骨不全症。成骨藥物所致，通常稱為「繼發性骨質疏鬆症」。骨質疏

可能影響顛峰骨質量的部分疾病、藥物及行為

主要疾病

- 幼年型關節炎
- 糖尿病
- 成骨不全症
- 甲狀腺機能亢進
- 副甲狀腺機能亢進
- 庫興氏症候群
- 營養吸收障礙症候群
- 厭食症
- 腎臟疾病
- 肝臟疾病

藥物

- 某些抗痙攣藥物（常用於癲癇等疾病）
- 皮質類固醇（常用於類風濕性關節炎、哮喘等疾病）
- 免疫抑制劑（常用於癌症等疾病）

行為

- 長時間不活動或臥床不起
- 營養缺乏（尤其是缺鈣、缺維他命 D）
- 因運動過度而導致閉經
- 吸煙
- 酗酒

不全症患者會因為微不足道的原因或沒有明顯的原因而很容易出現骨折。有時，青少年骨質疏鬆症沒有可確認的原因。這種情形被稱為「自發性青少年骨質疏鬆症」。兩次或多次低衝擊力導致的骨折，可能是其中一種疾病的徵兆。

如果您對您的兒子經常骨折感到擔憂，請向他的醫生洽詢，瞭解詳情。

我如何讓我的孩子明白這些道理？他們肯定不會考慮自己的骨骼健康狀況。

您說得對。研究顯示，兒童及青少年很少會考慮自身的健康。例如，他們在飲食及運動方面的選擇，很少是基於「哪些飲食及運動會對他們有好處」。但是，我們也知道，您對您的孩子的決定及行為產生的影響可能會比您意識到的要大。例如，在問及生活中誰對他們產生的

影響最大時，很多青少年會首先提到父母。在很多青少年的眼裡，父母的影響甚至大於朋友、兄弟姐妹、祖父母及戀愛對象。

父母以身作則，為子女樹立良好的榜樣，是幫助子女培養健康生活習慣的最好方法。研究顯示，喜歡運動的孩子，他們的父母多數也愛好運動。如果您重視體育活動，並努力保持健康的飲食習慣，特別是攝取充分的鈣，您健康的生活方式很可能會一點一滴地逐漸影響您的子女。您可以從以下的例子瞭解一些為子女樹立良好的榜樣的具體做法：

- 以身作則。吃飯時喝牛奶、吃含鈣量高的點心、做大量負重運動、不吸煙。
- 在全家人的飲食中加入含鈣量高的食品。
- 在吃正餐及點心時喝脫脂或低脂牛奶。
- 家中儲存一些含鈣量高的點心，孩子飢餓時可隨時取食，例如：
 - 起司塊及細起司
 - 加鈣橘汁
 - 單份含量的布丁
 - 單塊乳酪皮薩餅
 - 酸奶及冷凍酸奶
 - 穀類食品加低脂牛奶
 - 加鈣墨西哥麵餅
 - 杏仁
 - 綠花椰菜配優格蘸醬
- 不要在家中存放軟性飲料（汽水）及其他不含鈣的點心。這樣，您的孩子就不太容易取食軟性飲料及不含鈣的點心。
- 引導您的孩子，幫助他們發現自己愛好的體育活動和運動項目。
- 嚴格限制孩子每次久坐不動的最長時間，例如看電視、玩電腦及電視遊戲。
- 教育您的孩子絕對不要開始抽煙，因為吸煙者很容易上癮，而且吸煙對身體有傷害。

- 注意青少年女孩是否有飲食障礙及運動過度的表現。如果有的話，家長要及時處理這些問題。
- 與您的孩子的兒科醫生討論孩子的骨骼健康問題。如果您的孩子有特殊疾病，可能影響骨質增長，您應向醫生諮詢如何盡量減少這種疾病對孩子骨骼健康的不良影響，以保護孩子的骨骼健康。
- 與您的孩子討論骨骼健康的問題，讓他們瞭解您很重視這個問題。您的孩子可能不太會考慮自己的健康問題。但是如果您讓孩子懂得健康會使人充滿活力和自信，相貌出眾，體格強壯，相信他們會期望能得到這些健康的益處，從而關注自己的健康。

我可以從何處獲得更多的相關健康資訊？

**國家衛生院骨骼疏鬆症及相關骨骼疾病
國家資源中心**
**NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases
National Resource Center**
網站：www.bones.nih.gov

國家衛生院關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院
**National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and
Skin Diseases**
網站：www.niams.nih.gov

牛奶至關重要運動
Milk Matters Campaign
網站：www.nichd.nih.gov/milk

全國骨骼健康活動
Best Bones Forever!
網站：www.girlshealth.gov/bones

國家骨質疏鬆症基金會
National Osteoporosis Foundation
網站：www.nof.org

供您參考

就本出版物中所介紹的疾病，本出版物包含了治療這些疾病的藥物資訊。在刊印本簡明資料時，我們包括了最新（準確）的資訊。但是上述藥物的相關資訊有時會有所更新。

如果您想瞭解有關自己所服藥物的最新資訊，或者對自己所服的藥物有任何疑問，請洽詢美國食品與藥物管理局（**U.S. Food and Drug Administration**），電話號碼 **888-INFO-FDA**（免費電話號碼**888-463-6332**），或者訪問其官方網站：www.fda.gov。

如您想了解最新的統計數字或者是有關問題，請向疾病控制和預防中心下屬的國家衛生統計中心查詢：您可以電洽**800-232-4536**（免付費），或登錄其官方網站（網址為www.cdc.gov/nchs）。