

親愛的Nana...
---給女兒一個愛的骨力

親愛的Nana

今天是你十歲的生日，十歲是個大女孩了呢，看著你一天一天長高，媽媽覺得很開心。還記得你很小的時候，我跟爸爸就養成每天餵你喝一大杯牛奶的習慣，淨怕你長不高；沒想到現在你才小學四年級就已經一百四十公分高，充滿活力，媽媽看了真替你高興。

上次奶奶來家裡玩，你問我為什麼奶奶背駝駝、腰彎彎的？奶奶笑著說因為以前窮，喝不起牛奶，也沒有鮮奶酪這些洋食物補充鈣質，所以骨頭空空的，如果一不小心跌倒，骨頭就有可能碎掉，也就是骨質疏鬆的意思；那時候你還很擔心的說：『那奶奶要多運動多喝牛奶喔！』媽媽跟爸爸都很高興，你從小就有正確的觀念，因為醫生叔叔說：『小朋友應該從六歲開始注意骨質疏鬆的問題，最好在十三歲以前把骨頭的養分都存好，就像在銀行存錢一樣，未來才有本錢花。』現在是你骨頭成長變化最迅速的時期，奶奶已經來不及存骨本，你一定要把握骨骼發育的黃金時期喔！

媽媽希望長大的你，從現在開始多喝牛奶、多吃綠色蔬菜、多運動，做個開開心心、健健康康的小美女，恭喜你十歲啦，媽媽跟爸爸祝福你聰明有活力、越長越高，有強健的骨骼可以環遊全世界！

愛你的爸爸跟媽媽2007/08/01

愛的鼓勵，動一動篇

“我才不要去外面運動，太陽那麼大會曬黑，跑步會長肌肉，小腿會變不好看，還會流個滿身大汗，又臭又髒，還是吹冷氣舒服。”

不愛運動的孩子總是能找出成千的理由，然而運動的重要性比我們想像的高。人體是由骨骼所支撐，要擔負全身的重量，骨質疏鬆除了跟骨密度有關外，骨骼的負重能力也有影響。一定要鼓勵孩子多加運動，確保骨骼健康。經過訓練的肌肉可以提重物，經過訓練的骨骼對於擔負身體的重量與壓力的承受度也會比較好。

基本上任何一種運動對身體健康都是好的，但是如果能夠從事跟「負重」有關的運動有助於強健骨組織。負重運動包羅萬象，例如足球、網球、跑步、體操、排球、直排輪、籃球、舉重、跳舞、跳繩跟有氧運動都是很好的負重運動，但是游泳跟騎腳踏車就比較無關，放暑假期間，可以建議孩子挑一項來練習，培養嗜好又強健骨骼，一舉兩得。

骨質疏鬆不是成人的專利，把握骨組織成長發育的黃金時期，都做個有「骨」氣、懂得「骨」力的人，是父母送給孩子最好的祝福！



孩子，我要你有骨氣篇

給孩子鼓勵跟骨力是同等重要的事。愛的鼓勵是心靈的滋養，愛的骨力是身體的支撐。根據國外的報告指出，骨質(bone mass)每增加5%可使發生骨質疏鬆性骨折的危險性降低40%，青少年時期如果能促進顛峰骨量到最佳狀態，提高骨本，能有效預防成年後出現骨質疏鬆的問題。

「鈣」是骨骼健康的重要營養素。年輕人缺鈣，可能導致顛峰骨質量比正常值低5-10%，增加日後骨折的風險。鈣質的來源很多，牛奶、豆漿、豆腐都是極佳的攝取來源；如果想讓飲食多些變化以吸引孩子，不妨試試沙丁魚、綠色甘藍菜、有起司的披薩、或是來個墨西哥麵餅和香草冰淇淋。這些小變化不但可以增加用餐的樂趣，更可以在不知不覺中讓全家人都攝取到足夠的鈣質呢。不過，千萬要提醒孩子：不要喝汽水，因為汽水的含磷量大，過多的磷會影響鈣質的吸收喔！

當然，要預防骨質疏鬆光只有鈣質是不夠的，還需要維他命D及礦物質鎂、鋅的協助。維他命D扮演著幫助鈣吸收及調節體內鈣平衡的角色，而「陽光」是維他命D的製造機，可以鼓勵孩子多到戶外曬太陽，也可以從蛋黃、牛奶中攝取。青春期的孩子對什麼都好奇，為了骨骼健康、避免日後骨質疏鬆，父母要提醒孩子不要吸煙跟喝酒，這些都對骨組織的健康有害。從小養成良好的生活習慣，可以幫助孩子終身受益。



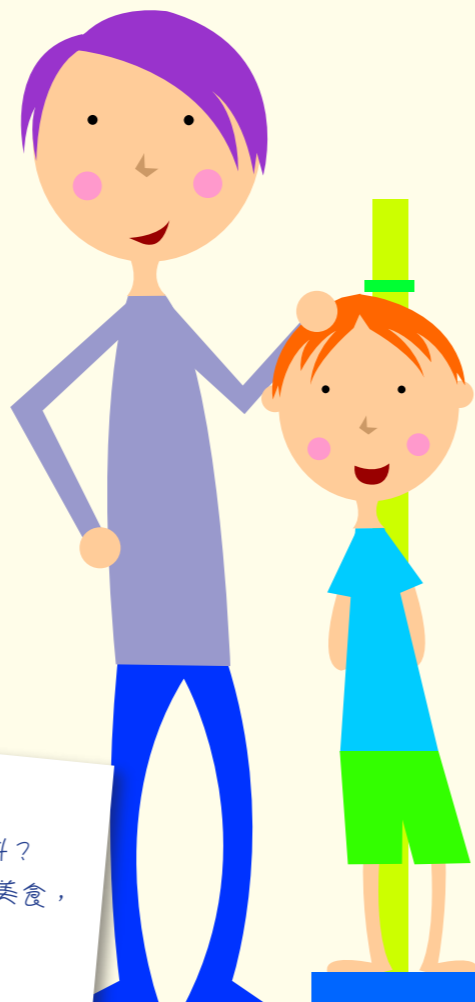
別和外表過不去篇

“我不餓啦，我不想吃”
“唉唷，吃那個會肥啦！我太胖了要減肥”

您的孩子是不是常常把這些怕胖的言論掛在嘴邊呢？從國小階段步入青春期的孩子在電視媒體的渲染影響與同儕比美、比身材的壓力下，會特別在意自己的外表，總是覺得自己太胖，哪裡多了一塊肉。如果你發現最近孩子吃的很少或用餐後馬上跑去洗手間、過度運動或生理期出現明顯的不規律，可能要特別注意孩子是不是偷偷減肥而出現飲食障礙。

骨骼是由鈣磷鎂三種元素所組成，是一種不斷變化的活組織，在兒童與青少年時期正是骨骼大小與密度不斷增長的關鍵時期，在25—30歲時骨組織數量（稱為骨密度）達到高峰，孩子小時候在「骨骼銀行」存越多，以後可以提領的本錢就越大。在發育時期大量「投資」骨本，多攝取富含鈣質等礦物質的食物加上適當的運動，才能儲備日後使用的骨力。

發育中的青少年尤要特別注意過度減肥所導致的生理期不規律。「雌激素」是形成「骨密度」及達到「顛峰骨質量」極為重要的一種荷爾蒙，如果因減肥偏食導致雌激素分泌減少，可能會增加青春期女性今後罹患骨質疏鬆症及出現骨折的風險，這對骨骼造成的損害，恐將無法順利復原。記得告訴孩子：減肥不一定會讓人更有魅力，但是卻可能害你骨質疏鬆而無法抬頭挺胸，那就一定不美麗囉！



親愛的Nana~
今天幫你準備了低脂鮮奶、豆漿
跟優酪乳，下課回來選個你喜歡
的當點心吧！



媽媽留

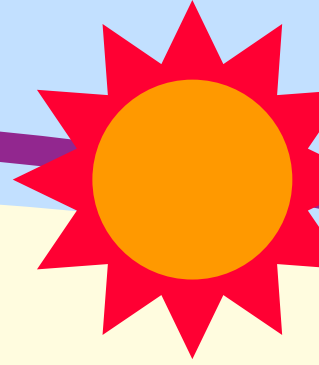
親愛的Nana~
猜猜看今天晚上有什麼好料？
媽媽準備了你們最喜歡的美食，
記得準時回家吃飯喔！

- ✓起司披薩
- ✓墨西哥麵餅
- ✓小魚乾湯
- ✓熱炒花椰菜



媽媽留





愛的骨力 / 10問

你的孩子夠骨力嗎？跟孩子一起討論、勾勾看，答對幾題？看看你是不是最懂得愛的鼓勵/骨力的好父母。

1. 預防罹患骨質疏鬆症，應該要從小開始存骨本..... (○)
解：越早幫孩子存骨本效果越好，尤其家中有青春期的兒女及早為他們增加骨本，是預防日後骨質疏鬆的最好時機！
2. 夏天很熱，孩子可以多喝汽水解熱，這不會影響骨骼健康..... (X)
解：汽水裡面的磷會影響鈣質的吸收
3. 不管幾歲，我每天多攝取鈣質就對了。..... (X)
解：不同年齡有不同的攝取量，根據91年衛生署國人膳食營養素參考攝取量，4-6歲為600毫克；7-9歲800毫克；10-12歲1000毫克；13-18歲則增加為1200毫克。過與不及都不適當喔！
4. 要預防骨質疏鬆，孩子只需要喝牛奶就夠了..... (X)
解：要預防骨質疏鬆，必須多管齊下，除了均衡飲食外，還需要培養運動及良好的生活習慣，同時也可以補充含鈣食品、蛋白質、維他命D跟鎂鋅等礦物質
5. 為了怕骨頭受傷，不運動也會長大，所以孩子不運動也不會怎樣..... (X)
解：骨骼會因為運動而變健壯，就好像肌肉一樣，愈使用它，它就愈強大與密實
6. 如果我有乳糖不耐症，是不是就沒有其他辦法預防骨質疏鬆了呢？..... (X)
解：鈣質的來源除了牛奶，還可以多補充鈣含量高的食物，例如：豆類食物、海菜、蝦類、蛤、牡蠣、芝麻等。
7. 等孩子長大以後再來補充鈣質就好，現在補充太早了..... (X)
解：女生骨組織發育的黃金階段是11-14歲，男生則是13-17歲，要好好把握這時期喔！
8. 青春期的女孩子愛漂亮，所以可以用斷食來減肥..... (X)
解：要注意過度減肥會影響雌激素分泌，可能會導致提早發生骨質疏鬆的問題
9. 游泳是全身運動，所以孩子可以練游泳強健骨骼..... (X)
解：游泳是一項很好的運動，但是強健骨骼要靠負重運動，像足球、網球、跑步、體操、排球、直排輪、籃球、舉重、跳舞、跳繩跟有氧運動，這些都有助於強健骨組織，只是運動時要多注意安全且不要過度運動喔！
10. 抽煙、酗酒會影響骨質密度..... (○)
解：避免骨質流失，快戒掉這些壞習慣吧！

