

<<骨質疏鬆食療事典>>

图书基本信息

书名：<<骨質疏鬆食療事典>>

13位ISBN编号：9789868830134

10位ISBN编号：9868830133

出版时间：方舟文化(遠足)(讀書共和國)

作者：林漆史，小山律子 著

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<骨質疏鬆食療事典>>

前言

檢測你的骨骼健康度！

在閱讀這本《骨質疏鬆食療事典》之前，先請讀者進行檢測一下自己的骨骼健康度。

藉由本書〈骨骼健康度評估表〉裡的飲食生活、運動習慣、身體特徵這3大範疇、14個項目，所有的項目都顯示出跟骨骼弱化或骨質疏鬆症相關的風險，做完這個小測試，你將更加瞭解自己的骨骼是否已瀕臨了危險。

對於骨骼來說，不同的負面影響的作用強度會有所不同，因此，本書評估表中每一個項目對在計算風險積分時，得分比例上也各不相同。

比方說，從圖表第3大範疇——身體特徵裡的「因一點小狀況就會骨折」這個項目的分數，可以很明顯知道骨骼正處於非常脆弱的狀態，骨骼健康度也偏低，因此積分較高；在另一方面，「抽菸或喝酒」、「無生產經驗」等項目，雖然多少也跟骨骼的脆弱度有關，然而常見的飲食生活習性或身體上的特徵，造成骨質疏鬆症相關的危害性，大致上只會獲得較低的1分。

在飲食生活範疇中，本書特別由營養學專家設計了84道可以自由搭配的高鈣菜單，並特別舉出鈣質含量較高的牛奶、乳製品、小魚乾與豆腐這代表性的4大食品；但其實像油菜等黃綠色蔬菜、海藻類或納豆等食品，也含有豐富的鈣質。

除了食物，可促進人體合成維他命D的「日光浴」，或是增加對骨骼壓迫性的運動類型，也都有強化骨骼的效果。

就身體特徵這個範疇來看，身高短少和背部駝了，到醫院檢測結果，往往都是因為罹患了骨質疏鬆症，所以在本書評估表中會得到較高的6分。

而其他的身體特徵如女性停經或高齡化，理論上骨骼也常常會跟著弱化，因此也會獲得較高的4分。

至於體格屬於纖弱的細長型、家族有人出現「骨質疏鬆症」案例等遺傳因素，或是鈣質攝取量不足、日光浴不足，要以個案判斷嚴重程度，平均上給予2分的風險評等。

在表格的下方為各大項目獲得分數的總計，顯示出受測者骨骼健康度的評估結果，提供讀者做為參考。

如序文一開始所述，希望讀者先透過骨骼健康度評估表，了解自己的骨骼健康情況，再配合本書《骨質疏鬆食療事典》裡各種生活療法和醫藥輔助法積極的實踐，相信你一定能打造出一身的好骨力！

擁有更年輕、挺拔的身型！

林 滌史

<<骨質疏鬆食療事典>>

內容概要

完全圖解+最新療法+嚴選食譜+詳細QA 4合1骨質疏鬆全書 日本骨質疏鬆治療名醫 + 營養料理專家 聯手打造的 <養骨大全>！

讓你一目瞭然透視骨骼問題，以最全面有效的日常療法戰勝骨質疏鬆！

「鈣」出一身好骨架！

骨齡青春．輕鬆還原～留住骨本，才能撐起健康！

完全戰勝骨質疏鬆的「生活療法」活化鈣質吸收率3大療法：飲食?運動?日光浴！

1. 高鈣飲食療法 補充骨力的高鈣食譜，有效提高鈣質利用率 2. 負荷運動療法 動出骨密度的健身法，適度負荷的機能訓練 3. 日光浴能療法 紫外線有時更勝醫藥，維他命D強骨能量大轉換

「骨力大衰退」的年代！

「酥脆」的現代人請注意 骨質疏鬆症不是老年人的專病，年輕人也可能有一把老骨頭！

? 經常腰痠、背痛、駝背、走不遠、提不了重物.....小心！

骨質疏鬆可能找上門了? 容易骨裂、骨折、身高縮水、關節異常膨脹或緊縮、胸悶呼吸不順、脊椎彎曲變形.....你需要更精密的骨質檢查和醫療！

? 骨骼是身體的重要支架，輕忽不得。

正確的飲食調理、強化肌骨的運動，加上充分的日光浴，三效合一，才能確實增強骨密度！

? 骨骼疾病不只疏鬆症，軟骨症、腎性骨失養症、荷爾蒙失調、腎臟異常排鈣、副甲狀腺過度分泌、遺傳因素、腸胃不佳或切除.....各種臟腑出問題，都會連帶影響骨骼的健康！

? 抽菸、飲酒、偏食、吃太鹹、咖啡過量、不愛運動、不曬太陽.....不正確的生活習慣會悄悄掏空你的骨質。

? 女性停經後、高齡銀髮族、過度纖弱細瘦的紙片人要特別保養，以免骨質弱化、彎曲變形、疏鬆無力等問題危及健康。

? 血液、尿液骨蛋白質檢測、X光影像、超音波骨掃描、骨質細胞膜等醫科檢測，有助你清楚掌握自己的骨相，進而採取最準確的護骨醫療法。

? 新世紀醫療運動處方，對骨骼施加適度衝擊力和負重訓練，如快速健走療法、動態火鶴療法、四肢踏步療法、各部位肌力強化體操.....一天只要10分鐘，持之以恆，強健骨骼的效果比藥物更好！

< 本書重點 > 透過飲食療法?運動療法?日光浴，重新塑造強韌的骨骼力！

人體的骨骼就像是樹幹一樣，唯有強健的骨骼系統，才能撐起健康的一片天！

現今最常見的骨骼疾病，就屬「骨質疏鬆症」，這是一種骨骼逐漸變得脆弱的疾病，在日常生活中稍有不慎，跌倒、撞傷或是大一點的動作，隨時都有可能造成骨裂、骨折甚至是癱瘓，可說是生活在步步驚魂、時時危險的情況中。

骨骼是人體如此重要的支柱，但在醫學尚未予以重視和推廣的現階段，本書以精闢易懂的圖文解說，提出骨骼保健和治療的正確方法，希望讀者能有所警覺，及早正視這個健康的環節：骨質疏鬆不分年齡：骨質脆弱並非老年人的專病，現代生活型態與習慣許多都悖離健康原則，造成即使是小孩、年輕人，也可能是罹患骨質疏鬆的族群。

特殊族群加強防治：骨質的健康度除了會因為作息、飲食、運動等生活習慣而異，停經後的女性、有腸胃功能障礙或腎臟異常、內分泌失調、遺傳性骨骼問題等疾病者，也是骨病的高危險群，需格外注意保養和治療！

生活療法三效合一：長期以來「吃鈣片」的方法，其實用處不大。

想要強化骨質密度，必需在飲食中攝取天然的鈣質成分，多多活動身體，甚至要做一些特別針對強骨健肌設計的運動，每天適度的曬曬太陽、與大自然親近也很重要，此三種「生活療法」效果上相輔相成，缺一不可。

機能性運動大好評：全球醫學界已將「生活療法」視為一種正式且有效的醫療方法，其中的「運動療法」，更具有劃期性新藥也無法比擬的骨骼強化功效，尤其生活太過省力便捷的現代人，「運動」是最好的健康靈丹，請積極運用你的身體、多多活動筋骨，骨骼疾病其實是可以「不藥而癒」的，只要「多動」就能多健康！

<<骨質疏鬆食療事典>>

紫外線光強健骨骼： 紫外線一直被視為皮膚老化的頭號公敵，這裡要替它平反一下：紫外線對人體健康其實 也有正面的助益！

紫外線不僅可以用來殺菌消炎、幫助傷口復原、治療結核病等；家庭 被褥、飲用水源也可利用紫外線來殺菌；對骨骼來說，適當的紫外線照射，能促進人體 對鈣和磷的吸收，有效強化骨骼密度，不常曬太陽的人就比較容易罹患骨質疏鬆、發生 骨折。

所以，不要過度迷信和依賴藥物，大自然的醫療能源其實是最根本而強大的！

Give me “ five ” ！

骨密5大行動 讓你的骨骼更強健！

行動1、立即知 本書採用簡易語彙、大量圖解，讓對於骨骼領域不了解的讀者能輕鬆看懂何謂健康骨骼與問題骨骼？

成骨細胞與唱反調的嗜骨細胞該如何平衡？

除了骨質疏鬆症以外，其他常見的骨骼疾病如軟骨症、腎性骨失養症、副甲狀腺機能亢進、高度骨骼代謝循環、結核性脊椎炎、多發性骨髓炎、類固醇引起的骨骼異常、切除胃部患者或遺傳性骨質疏鬆、老化性骨質疏鬆.....是怎麼形成的？

該如何做好因應與防治？

行動2、立即測 在斤斤計較體重之餘，也應養成關心骨骼健康的習慣。

定期檢測自己的骨質與肌力是否正常，簡易的測試可先從本書〈骨質健康評估表〉來計算，更精密的進階檢查，可到醫療院所採取X光影像、超音波、Singh指數、骨質代謝標記等專業檢測方法，讓自己確實了解身體骨骼的健康度，掌握骨密度、骨萎縮、骨折等危險指數，做個有健康自覺的人，才可能及早發現問題，及早治療！

行動3、立即停 生活習慣違反健康原則的現代人很多，如經常熬夜、營養不均、過度飲酒或咖啡、吸煙、不愛活動、甚至懶得走路、缺乏運動、怕曬太陽、過度依賴藥物等，都是漸漸掏空骨質的元兇，應立即設下健康停損點，戒除惡習！

尤其是高齡者、已停經婦女，或是身體有其他疾病、遺傳性骨骼細弱者，更要有健骨決心，遠離危險因子。

行動4、立即治 腰痠、背痛、駝背、身高倒縮、無法荷重、胸悶無力、容易骨折.....這些症狀都顯現出你的骨骼出問題了。

不要再有鴛鴦心態，立即到醫院專科做詳細檢查，遵照醫師指示採行增鈣飲食、負重式運動、紫外線日光浴等整體「生活療法」；情況較嚴重者，可再配合最新畫期的藥物加以治療。

只要積極配合醫療指導，多數患者都能改善骨質密度，恢復健康與生活品質。

行動5、立即做 骨骼保健不是等老年後再做就好的事，因為骨密度需要長時間的儲存，是一場生活化的長仗，若不即知即行，往往會後悔莫及。

所以呼籲大家保養骨骼要趁年輕，日積月累在骨本銀行做能量定存，決不能讓骨頭被掏空、吃老本！

全家大小一起加入「“ Give me five ” ！

骨密5大行動 最好 三餐多攝取鈣質營養、每天曬曬太陽並且至少10分鐘以上的快速健走，或是實施本書教做的「動態火鶴」、「四肢踏步」、「肌力強化體操」等醫療級的運動。

骨齡青春活化並不難，只要用對方法，就能擁有強韌的肌骨，為全身撐開健康的支架，到老都能昂然挺拔！

走路有風~

<<骨質疏鬆食療事典>>

作者簡介

林 漆史東京都復健醫院院長昭和39年畢業於京都府立醫科大學。

昭和40年進入東京大學整形外科，49年留學於美國德州大學骨骼代謝科。

51年為東京都老人醫療中心整形外科主任醫師。

平成2年擔任東京都復健醫院副院長，11年成為東京都多摩老人醫療中心院長。

14年就任東京都老人醫療中心院長，兼任東京都老人綜合研究所所長。

18年後就任東京都復健醫院院長至今。

著作的論文與作品有《骨骼健康學》（岩波新書）、《骨骼事典》（共編 朝倉書店）、『預防骨質疏鬆的運動療法 日常診療可活用的老年疾病指導手冊 骨質疏鬆症與骨折的預防p140?147』（medical view社）。

小山律子營養師。

出生於加拿大溫哥華。

日本兵庫縣營養專門學校營養師學系畢業。

為知名的料理研究家，致力於企業食品的開發與製作食譜，也常上電視或報章雜誌等媒體宣導正確的營養觀念。

著述頗豐，主要著作有《糖尿病食療事典》《腎臟病食療事典》（以上均為日東書院）等等。

譯者:高淑珍 輔仁大學日文系畢。

任職出版工作十餘年。

現為專職譯者。

譯有《深呼吸療癒身心靈》《人體疾病圖解大百科》(方舟文化出版)、《37 讓你不生病》《幼童保健Q&A》《圖解免疫系統》《圖解身體結構》《圖解大腦奧秘》《圖解女性實用醫學全書》等作品。

。

<<骨質疏鬆食療事典>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>