

更年期婦女只要每週運動3次，每次60分鐘，並補充鈣質，就能停止骨質的流失喔！這是美國亞利桑那州立大學所做的研究結果，而且他們也發展出一套造骨運動與飲食保健法。Lohman博士的研究團隊發展出一套可增加髖部與脊椎骨質的運動，以下就是他們所發展出來的運動，只要每週作3次，並且在每2天的運動之間安排1天休息。一開始先從7 ~ 10分鐘的暖身開始，然後進行負重有氧運動，良好的有氧運動種類包括：跳躍、慢跑與跳繩。下一步則進行20 ~ 25分鐘的負重訓練，這表示要作2組以下動作，且每組動作都要重複6 ~ 8次：

(1) 背部伸展 (2) 仰臥腿蹲舉的小腿運動 (3) 蹲坐 (4) 背下拉 (5) 啞鈴推舉 (6) 坐姿划船

接下來，他們建議繼續進行20 ~ 25分鐘以上的負重有氧運動，最後，他們建議每天補充800毫克的鈣質。

這個研究中的女性服用的是檸檬酸鈣，這也是獲取鈣質的飲食來源之一，其它富含鈣質的食物還包括牛奶、優格、芥藍菜、花椰菜、烹煮過的乾燥豆子與某些乳酪。

然而，研究人員發現，許多女性無法在日常飲食中獲得足夠的鈣質，這就是為什麼他們認為除了運動之外再補充鈣質是一個不錯的想法。

若只有鈣質是不夠的，妳還需要維他命D，如果你很少出去曬太陽，或者如果你沒有每天喝牛奶或其它加強維他命D的食物，那麼妳就可以考慮補充維他命D。

資料來源：國際厚生健康園區