

表二：日常生活中應多做及不應做的事項

應做	不應做
<p>均衡飲食、攝取足夠鈣質、維他命D、蛋白質和熱量：</p> <p>鈣質：成年人每日需要800至1,200毫克的鈣質，由於人體同一時段最多只能吸收約500毫克鈣質，建議在全日不同時段進食</p> <p>蛋白質：腎功能正常的長者每公斤體重每天應攝取1至1.2克蛋白質</p> <p>熱量：視乎體能活動，成年男士每日需約2,000至2,400卡路里、女士每日需約1,700至1,900卡路里</p> <ul style="list-style-type: none">● 含豐富鈣質的食物：<ul style="list-style-type: none">- 奶類：高鈣脫脂奶、高鈣低脂乳酪或芝士等- 豆製品：硬豆腐、豆乾、加鈣豆奶、腐竹等- 魚類、連骨或殼食用的海產：沙甸魚、白飯魚、銀魚乾及蝦米等- 蔬菜：深綠色的蔬菜，例如白菜、莧菜、西蘭花等- 堅果：杏仁、芝麻等● 含維他命D的食物：高油分的魚類如三文魚、鯖魚或蛋黃等● 含豐富蛋白質的食物：肉、魚、蛋、奶類、植物性蛋白類（黃豆、毛豆、黑豆）	<ul style="list-style-type: none">● 不應攝取過多鹽分：攝取過多鹽分會令鈣質從骨骼流失，建議成年人每天不宜進食超過2,000毫克鈉質（略少於1平茶匙=5克的鹽）● 不應飲用含酒精或過多含咖啡因或碳酸的飲料：例如咖啡、濃茶或添加了咖啡因的汽水和能量飲品，酒精會妨礙鈣質的吸收，而攝取過多咖啡因會促使鈣質從骨骼流失
<p>適量接觸陽光：每星期2至3次到戶外，讓陽光照射到臉部和手部皮膚5至15分鐘，以助身體合成維他命D</p>	<ul style="list-style-type: none">● 不應吸煙及酗酒● 不應過度節食、體重過輕（BMI<18.5）
<p>恆常運動：</p> <ul style="list-style-type: none">● 阻力及負重運動：例如利用體重的徒手運動（半蹲、掌上壓、捲腹等）、使用簡單工具（阻力橡筋帶、沙包、啞鈴或盛滿水的水樽）或器械阻力來訓練肌肉；建議每周最少做2次，並隔天進行，讓肌肉得以休息。另外，阻力強度建議是中等或以上，但不應引起不適● 帶氧運動：建議成年人每周做最少150至300分鐘中等強度的帶氧體能活動（例如急步行、以中等強度游泳或踏健身單車）；或75分鐘劇烈強度的帶氧體能活動（例如跑步）● 平衡運動：例如太極，有助減低跌倒的風險	<ul style="list-style-type: none">● 如考慮使用健身中心服務，不應在被游說時未經深思熟慮便簽下大金額合約；及隨便交出個人資料，包括身份證、信用卡或銀行帳戶資料