

건강온도 올리기 프로젝트



Project



우리 몸의 기동, 배터 지키기

침묵의 질환, 골다공증

• • • 골다공증의 특징과 원인

- 골절 발생 전까지 특별한 증상 없이 긴 잠복 기간 지속
- 노화가 진행됨에 따라 뼈가 소실되며 발생
- 폐경 후 여성, 골밀도 급격히 저하



뼈 건강을 위한 생활수칙



흡연은 칼슘 흡수를 저하시킬 뿐 아니라 **여성호르몬**을 감소시켜 골밀도를 낮춥니다. 금연을 권해드립니다.



주종과 관계 없이 **하루 3잔 이상의 음주**는 뼈 건강에 해로우니 되도록 자제해요!



편안한 신발을 신고, 미끄러지거나 넘어지지 않도록 주의해주세요.

골다공증 예방에는 칼슘과 비타민 D



- 뼈의 생성과 유지에 관여
- 성인 남성 하루 700~750mg, 성인여성 650~700mg 섭취 권장
- 골다공증이 있는 경우, 하루 1,000~1,500mg 섭취 권장
- 유제품, 뼈째 먹는 생선, 무청 · 고춧잎 · 갯 등의 채소에 풍부
- 동물성 식품을 통한 섭취가 효과적



- 칼슘의 흡수를 도와주는 작용
- 햇빛을 통해 피부에서 합성됨
- 식품을 통해 섭취하는 경우 1일 800IU 섭취를 권장하며, 연어 · 고등어 · 청어 등 기름지고 등 푸른 생선과 계란 · 버섯 · 유제품 속에 풍부하게 함유

뼈 건강을 해치는 **세 가지 식품**



염분

염분 과다 섭취시, 칼슘이 소변을 통해 배출되어 부족한 체내 칼슘 농도를 위해 뼈 속의 칼슘이 빠져나오게 됩니다.



카페인

칼슘 배설을 촉진시킵니다.



알코올

뼈의 재생을 억제하고, 장 내 칼슘 흡수를 방해할 뿐 아니라 칼슘이 배설되게 합니다.

눈에 띄는 증상 없이
천천히 무너지는 우리 몸의 기둥, 뼈!
건강한 생활습관 유지와 함께,
적당량의 칼슘과 비타민 D 섭취를 통해
골다공증을 예방하고 뼈 건강을 지켜요 😊

