

				
鮭魚	杏桃	豆腐	柳丁	黃豆
				
杏仁	芝麻籽	花椰菜	蛋	蘑菇
		<b>鈣</b> <b>維生素D</b> <b>蛋白質</b> <b>維生素K</b> <b>豐富食物</b>		
白菜	鷹嘴豆		水芹	
				
羽衣甘藍	李子	天然優酪乳	帶骨沙丁魚	強化植物飲料
				
豆乾與豆皮	白豆	硬質起司	脫脂奶	羊起司

# 為 骨骼健康 採取行動

一個均衡，對骨骼健康的飲食計畫是邁向骨質疏鬆預防的第一步  
請在您的飲食中加入鈣，蛋白質，維生素D及其他對骨骼健康的營養素



探望我們：  
[www.worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org)

世界骨質疏鬆日  
10月20日

