

Simplified Chinese

营养与骨性关节炎

吃得健康.....觉得良好

Nutrition and Osteoarthritis

Eat well...feel better

吃得健康

请让《加拿大食品指南——助您健康进食》成为您的指南。多吃蔬菜、水果、粗粮、低脂肪奶制品、瘦肉及替代食品可保证您能从饮食中得到足够的营养素、纤维及抗氧化物质。希望了解更多详情者，请到www.healthcanada.gc.ca/foodguide阅读《加拿大食品指南》的[翻译文本](#)或者访问加拿大营养学家网站www.dietitians.ca（只有英文版）。

骨性关节炎患者的关键营养素：

维生素 C

- 新的研究表明，维生素 C 能帮助控制骨性关节炎的症状
- 多吃维生素 C 含量高的食物或者吃维生素 C 补品（不要超过 500 毫克）
- 维生素 C 含量高的食物**包括：草莓、蜜瓜、猕猴桃、葡萄柚、橙子、西红柿；红色、黄色、橙色和绿色菜椒

维生素 D

- 人们也常把维生素 D 叫做“阳光维生素”，研究表明维生素 D 可能减慢骨性关节炎的进度
- 如果您已经 50 岁以上，《加拿大食品指南》建议每天要吃 400IU 的维生素 D 补品。如果您已经 70 岁以上，每天要吃 600IU。
- 维生素 D 含量高的食物**包括：三文鱼、鲭鱼（mackerel）、沙丁鱼、牛奶和增强牛奶替代品

钙

- 钙可以增强骨质、保持骨骼健壮。
- 每天吃的钙的量应该是 1000 毫克，如果您已经 50 岁以上，每天要吃 1200 毫克，如果您有骨质疏松，每天要吃 1500 毫克。如果食物中钙的含量不够，要考虑补钙。

- **含钙较高的食物包括：**牛奶、酸奶、奶酪、沙丁鱼、罐装三文鱼和添加了钙质的饮料。如果您不吃奶制品，请到Dial-A-Dietitian（营养师直拨）网站（只有英文）www.dialadietitian.org 查询，可找到更多含钙高的食物。

Omega-3 Fatty Acids

欧米加-3 脂肪酸

- 欧米加-3 脂肪酸有助于消肿。骨性关节炎一般不会造成关节的发炎，但是，有些人关节内还是会有肿胀（炎症）。
- 欧米加-3 脂肪酸对您的心脏也有好处。
- 少吃油炸食物、油腻大的快餐和烘烤食物，这些食物中含的欧米加-6会影响欧米加-3 脂肪酸的效果。
- 含欧米加-3 较高的食物包括：新鲜的、冷冻的或罐装的高脂肪鱼，如三文鱼、金枪鱼（tuna）、鳟鱼（trout）、沙丁鱼、鲭鱼（mackerel）和鲱鱼（herring）等。素食来源包括亚麻籽、亚麻籽油、芥菜油、核桃、麻籽和欧米加-3 鸡蛋。

多喝水

保持体内的水分有助于控制体重、改善消化并且让您感觉比较好。每天喝 8 到 12 杯（2 到 3 升）低热量的液体。每天喝的含有咖啡因的饮料要控制在 2 到 4 杯。

控制体重

如果您**体重超重**，降低体重可减少疼痛。每一磅额外的重量都会让您胯骨和膝盖的压力增加 4 到 6 倍。

少吃高热量的食物并增加锻炼的人，会达到更好的降低体重的结果。这些人往往能保持体重不增加，并感觉更健康和更精力充分。

您有健康的体重吗？通过[计算身体质量指数 \(BMI\)](#)（只有英文）便可知道。成年人的健康身体质量指数应介于 18.5-24.9，老年人应介于 18.5-30。

服用补品要明智

我们诚邀您来参加 OASIS 的营养与补品教育讲座，您可以学到最新的有关哪种补品有助于骨性关节炎症状的控制、哪种不起作用，以及补品的安全问题。在**试用新的补品前**，一定要先咨询您的医生。

与医生交谈

如果您在调整饮食方面有任何问题或担忧，去找您的家庭医生谈一谈或请家庭医生转诊去看注册的营养师。

了解更多.....

请来参加 **OASIS 教育讲座**，了解更多有关营养和控制您的骨性关节炎的知识。关于这一题目，OASIS 将提供两次讲座：**体重控制及营养与补品**。