



## 學習計劃第23周

耆暉社區心血管病預防和康復服務

### 學習重點：骨質疏鬆和飲食

營養，尤其是鈣質，在預防骨質疏鬆發揮重要作用。研究表明，如果長者攝入足夠鈣質，可減緩骨質流失，並降低骨折風險。

#### 1. 學習目標：

本項學習計劃結束時，你將會了解：

- 營養對預防骨質疏鬆症的重要性
- 構建和修復身體組織（包括骨骼）的營養素
- 維他命 D 的重要性

#### 2. 患者指南：



[點擊上圖片閱讀指南手冊](#)

#### 3. 進一步學習：

- [與心臟健康團隊交流](#)

#### 4. 學習活動：

- [建立願景和設定目標](#)
- [運用 THRiVE 工具反思你過去的一個星期](#)