



第23周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：骨质疏松症和饮食

营养，尤其是钙质，在预防骨质疏松症方面起到重要作用。研究表明，老年人摄入足够的钙可以减缓骨质流失并降低骨折风险。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 构建和修复身体组织（包括骨骼）的营养素
- 营养对预防骨质疏松症的重要性
- 维生素 D 的重要性

2.阅读患者指南：



[点击上面的图片获取指南手册](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏健康团队交流
- [PEN 营养网站](#)
- [加拿大骨质疏松症协会网站：营养](#)

4.尝试学习活动：

- 建立愿景和设定目标
- [运用 THRIVE 工具反思每周的行动](#)