

学习重点: 骨质疏松症和饮食

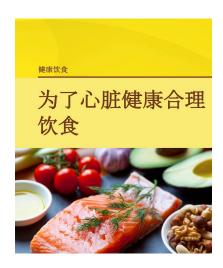
营养,尤其是钙质,在预防骨质疏松症方面起到重要作用。研究表明,老年人摄入足够的钙可以减缓骨质流失并降低骨折风险。

## 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

