

強健骨骼的重要性 了解骨骼系統

人體的骨骼系統共有206塊骨頭，負責執行多種重要的功能。

支撐—骨骼十分堅硬，可支撐身體，使人體保持直立。

活動—骨骼由關節連接，讓我們可以活動。

保護—骨骼保護身體的內臟及器官（例如顱骨中的大腦）。

造血—骨髓是大型骨骼的核心組織，新的血液細胞在骨髓中製造而成。

存鈣—骨骼儲存鈣和磷這兩種主要的礦物質，它們對其他身體系統（例如肌肉）十分重要。

調節內分泌—骨骼有助於調節荷爾蒙，從而維持足夠的鈣和磷供應量。



認識骨質疏鬆症

約到了30歲，鈣質的流失加快，骨骼的更新速度便會減慢，導致骨骼中出現中空疏鬆現象，因而增加患上骨質疏鬆症的風險。據估計，香港現時有30萬名停經婦女及10萬名50歲以上男士患上骨質疏鬆症。*

您知道嗎？

- 骨骼處於不斷的磨損和再造之中；大約每隔7年，您就會擁有「新」的骨骼。
- 鈣是人體內含量最豐富的礦物質，人體中99%的鈣存在於骨骼中。

* 資料來源：香港骨質疏鬆學會



骨骼健康

紐崔萊™鈣鎂維他命D片



了解更多



蘊含鈣、鎂及維他命D，
有效強健骨骼。

骨骼需要鈣才能夠維持健康，但隨著您的年齡增長，骨質流失會加速。紐崔萊™鈣鎂維他命D片為您提供難以從飲食中攝取的足夠鈣質，並蘊含幫助鈣質吸收的鎂及維他命D。

1606 180片
建議用量：每天3次，每次1片。

誰需要它？

男女老幼都需要補充，特別是年過30歲、骨質開始加速流失，因而需要額外保護的人。

為何選擇紐崔萊？

鈣質提取自天然植物海藻，這是一種可再生的鈣質來源，它源自冰島海岸一個經NutriCert™認證的農場。

每3片紐崔萊™鈣鎂維他命D片可提供：

鈣 600毫克
鎂 250毫克
維他命D3 400國際單位

知多點

紐崔萊™鈣鎂維他命D片所含的維他命D比3杯一般牛奶還要多，有助人體從腸道吸收鈣質，再配合鎂，幫助身體更有效運用鈣質。

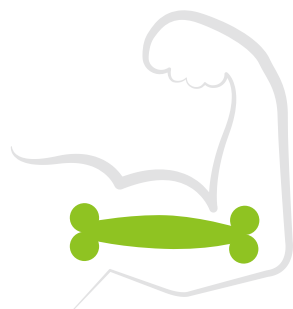


© 2026 版權所有 美國安利（香港）日用品有限公司。
安利諮詢熱線：2969 6300 網址：www.amway.com.hk



各個年齡層的 骨骼健康

需要吸收均衡營養，並透過日常運動，打造最高峰的骨質量。



30多歲

保持健康骨骼，避免過早流失骨質。懷孕和母乳餵哺會消耗女性體內的鈣。

向您的醫生或營養師諮詢，以確保獲取足量的鈣。

40多歲

當女性接近更年期時，促進骨骼生長的雌激素水平下降，身體從食物中吸收的鈣減少。

定期進行骨骼密度測試和血液測試，檢查您的維他命D水平。

50多歲

據估計，停經後的女性每年平均流失3%的骨量。而年齡超過50歲的人當中，有三分之一的女性及十分之一的男性患上骨質疏鬆症。*

將負重運動（例如步行和阻力訓練）融入您的日常生活。

* 資料來源：香港骨質疏鬆學會

每天鈣質建議攝取量

#參照美國衛生組織建議的每天鈣質攝取量

年齡組別		建議攝取量 # (毫克)
嬰兒	0-6月	400
	6-12月	600
孩童	1-5歲	800
	6-10歲	800 - 1200
發育期	11-24歲	1200 - 1500
男性	25-65歲	1000
	65歲以上	1500
女性	25-50 歲	1000
	50 歲以上 (更年期後)	
	服用雌激素	1000
	沒有服用雌激素	1500
	懷孕期或哺乳期	1200 - 1500

健骨護骨妙法

- 攝取足夠鈣質。
- 少吃濃味的食物。
- 避免食用過多的紅肉及加工食品。
- 少喝咖啡、茶、汽水、酒及避免吸煙。
- 多做負重運動，增加肌肉量，防止鈣質流失。

