



哪些食物可能会影响骨质疏松症？
What foods may affect Osteoporosis?

HIGH-OXALATE FOODS

其实，如果你将影响钙吸收的食物与钙的食物，分开摄取相隔2个小时，那就不会干扰钙的吸收，因此也不会影响骨质疏松症。

In fact, if you take calcium-binding foods separately from calcium foods at **an interval of two hours**, then it will not interfere calcium absorption, therefore will not affect Osteoporosis.

**钙的食物分开摄取相隔2个小时
separately from calcium foods at an interval of two hours,**

骨质疏松症是指骨密度下降，骨变得脆弱，容易发生骨折的一种疾病。大多数人将在 25 至 30 岁之间达到骨量峰值。当我们达到 40 岁时，我们会慢慢开始失去骨量。避免某些食物真的有助于预防骨质疏松症吗？主题: 有骨质疏松不能吃什么？按此视频链接以了解更多：https://youtu.be/NL0Kw9_C7WM

订阅我们的 youtube 频道并了解更多信

息：<https://www.youtube.com/channel/UCEA8h8pHLGSIMOGkibRGH1Q>