



A 改善骨骼健康的饮食建议
Dietary Recommendation for improving Bone Health

一些高钙的食物 Some Calcium-rich foods

		
奶制品 Dairy products	杏仁奶 Almond milk	黄豆制品 Soy products

一些高钙的食物有乳制品、
Some calcium food sources are dairy products,

摄取正确的饮食以预防骨质疏松症！按此视频链接以了解更多：https://youtube.com/shorts/JV5_TqiFhRI