



- Hãy uống thật nhiều nước nếu quý vị uống thuốc bổ vôi. Làm như vậy sẽ giúp bớt đầy hơi và bị bón.
- Đừng uống quá nhiều thuốc bổ vôi. Quý vị không cần uống nhiều hơn số lượng đề nghị. Vì nó có thể gây ra bệnh sạn thận.

### Tôi cần bao nhiêu vitamin D?

Hầu hết mọi người có được vitamin D từ ánh nắng mặt trời. Nhưng những người sống ở vùng Tây Bắc không có đủ ánh nắng trong hầu như cả năm. Ngoài ra, da đậm màu, tuổi tác, và kem chống nắng làm hạn chế số lượng vitamin D mà da của chúng ta tiết ra.

Các loại sữa là nguồn cung cấp vitamin D chính trong bữa ăn của hầu hết mọi người, nhưng thông thường chỉ có 100 IU vitamin D trong mỗi phần ăn. Hầu hết mọi người còn cần uống thêm thuốc vitamin D để đáp ứng nhu cầu hằng ngày của họ.

Biểu đồ này cho biết số lượng vitamin D cần thiết nêu trong RDA của Hoa Kỳ để không bị thiếu hụt. Những người sống ở vùng Tây Bắc hay những nơi khác có ít ánh nắng cần phải uống thêm ít nhất là bằng số lượng này.

#### Lượng Vitamin D Cần Thiết cho mỗi Ngày tính bằng Đơn Vị Quốc Tế (IU)

Lứa Tuổi	Đơn Vị Quốc Tế (IU)
Sơ sinh đến 11 tháng .....	400 IU
Từ 1 đến 70 tuổi .....	600 IU
Từ 70 tuổi trở lên .....	800 IU
Người lớn chỉ ở trong nhà .....	800 IU

### Có thắc mắc?

Những thắc mắc của quý vị rất quan trọng. Hãy gọi cho bác sĩ hoặc nơi chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có điều gì thắc mắc hoặc lo ngại.

Trung Tâm Chăm Sóc Sức Khỏe Phụ Nữ:  
206-598-5500



## Tập Luyện và Giữ Cho Xương Khỏe

*Tập thể dục, chất vôi, và vitamin D*

### Tập thể dục theo cách nào để giúp giữ cho xương của tôi được khỏe?

Chúng ta bị mất đi khối lượng xương nếu chúng ta không tập thể dục. Để giúp giữ cho xương được khỏe quý vị:

- Nên tập thể dục ít nhất là 30 đến 40 phút, mỗi tuần từ 3 đến 4 lần. Những bài tập thể dục *dùng sức chịu đựng trên xương*, chẳng hạn như đi bộ và chạy bộ, và bài tập *kháng lực*, chẳng hạn như tập tạ, giúp giữ cho xương được khỏe.
- Nên tập nhiều động tác khác nhau. Tập thể dục có tác dụng *tại chỗ*. Điều này có nghĩa là khối lượng xương sẽ chỉ tăng ở một chỗ trên cơ thể mà quý vị tập thể dục.



*Tập thể dục thường xuyên là yếu tố quan trọng để tập luyện và giữ cho xương khỏe.*

- Tập nâng những khối tạ nặng và làm thêm vài động tác để đạt được kết quả tốt khi tập kháng lực. Để tránh bị thương, hãy học cách nâng tạ hoặc dùng máy tập đúng cách trước khi sử dụng.
- Hãy hỏi bác sĩ của quý vị trước khi bắt đầu một chương trình tập thể dục.

## Tôi cần bao nhiêu chất vôi thì đủ?

Tất cả chúng ta đều cần chất vôi – phụ nữ, nam giới, trẻ em, và thiếu niên – nhưng nhu cầu của chúng ta thay đổi khi chúng ta già đi. Biểu đồ dưới đây cho biết quý vị cần bao nhiêu chất vôi. Đây là tài liệu hướng dẫn của năm 2010 từ Viện Y Học.

Lứa Tuổi	Lượng Chất Vôi Cần Mỗi Ngày Tính Bằng Milligram (mg)
Trẻ em từ 1 đến 3 tuổi	700 mg
Trẻ em từ 4 đến 8 tuổi	1,000 mg
Trẻ em và thiếu niên từ 9 đến 18 tuổi	1,300 mg
Người lớn từ 19 đến 50 tuổi	1,000 mg
Phụ nữ và nam giới trên 50 tuổi	1,200 mg

## Làm thế nào để tôi có đủ chất vôi hằng ngày?

- **Chọn thực phẩm lành mạnh.** Hãy ăn những loại thực phẩm giàu chất vôi hoặc có thêm chất vôi, uống thuốc bổ vôi, hay làm cả ba việc nói trên.
- **Đọc nhãn hiệu.** Lượng chất vôi trong thực phẩm được xem là một phần tỷ lệ trong Mức Dinh Dưỡng Đề Nghị Hằng Ngày của Hoa Kỳ (RDA). Mức này dựa vào nhu cầu đòi hỏi là 1,000 milligram mỗi ngày.

Hãy thêm một số không vào tỷ lệ ghi trên nhãn để tính ra số milligram (mg) có trong mỗi loại thực phẩm (thí dụ như, 30% tức là 300 mg chất vôi). Điều chỉnh tỷ lệ này nếu quý vị cần nhiều hơn hoặc ít hơn 1,000 mg chất vôi mỗi ngày.

## Chất Vôi trong Thực Phẩm

	Lượng Chất Vôi tính bằng Milligram (mg)
Yaua, loại ít béo (1 ly)	415 mg
Sữa (1 ly)	300 mg
Phô mai, mozzarella (1 oz.)	207 mg
Yaua đông lạnh (½ ly)	150 mg
Đậu hũ có chất vôi (½ chén)	120 đến 350 mg
Rau cải (½ chén)	103 mg
Đậu trắng (½ chén)	62 mg
Rau broccoli (½ chén)	47 mg
Hào (½ chén)	100 mg
Cá hồi hồng đóng hộp (3 oz.)	150 mg
Cá mòi đóng hộp (8 miếng)	350 mg

## Tôi có nên uống thuốc bổ vôi không?

Quý vị có thể có đủ lượng chất vôi bằng cách ăn uống lành mạnh. Nếu gặp khó khăn trong việc ăn đủ những thức ăn giàu chất vôi, thì thuốc bổ vôi có thể là cách tốt nhất để thêm chất vôi cho bữa ăn của quý vị. Những thuốc này có nhiều hình thức khác nhau, nhưng chất vôi *căn bản* là điều quan trọng. Lượng chất vôi căn bản là số lượng chất vôi trong thuốc mà cơ thể quý vị hấp thụ và sử dụng được. Hãy đọc nhãn hiệu để biết lượng chất vôi căn bản có trong mỗi viên thuốc.

## Tôi nên uống thuốc bổ vôi như thế nào?

- Chất vôi được hấp thụ tốt nhất khi uống số lượng nhỏ trong suốt cả ngày. Đừng uống nhiều hơn 500 mg trong một lần.
- Đừng uống thuốc bổ vôi chung với những thức ăn nhiều chất xơ hoặc chất nhuận trường. Những chất này có thể ngăn cản cơ thể quý vị hấp thụ chất vôi.
- Nếu uống chất vôi carbonate, hãy uống trong bữa ăn. Thức ăn sẽ giúp cơ thể quý vị hấp thụ chất vôi này.
- Chất vôi citrate là loại thuốc bổ vôi hấp thụ tốt nhất, ngay cả khi uống không cần phải có thức ăn.

- Drink plenty of fluids if you take calcium supplements. This helps reduce bloating and constipation.
- Do not overdo it. You do not need to take more than the recommended amount of calcium. It may even cause kidney stones.



## Building and Keeping Strong Bones

*Exercise, calcium, and vitamin D*

### How much vitamin D do I need?

People get most of their vitamin D from sunlight. But people who live in the Northwest do not get enough sunlight most of the year. Also, dark skin, aging, and sunscreen limit the amount of vitamin D our skin produces.

Fortified milk products are the main source of vitamin D in most people’s diet, but often only provide 100 IU of vitamin D per serving. Most people also need a vitamin D supplement to meet their daily requirement.

This table shows the U.S. RDA of vitamin D needed to prevent deficiency. People who live in the Northwest or other places where sunlight is low may need to take at least this amount in their supplement.

Age Group	Vitamin D Needed per Day in International Units (IU)
Birth to 11 months.....	400 IU
Age 1 to 70 years .....	600 IU
Age 70 years and over.....	800 IU
Homebound adults.....	800 IU

### Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Women’s Health Care Center:  
206-598-5500

### What kind of exercise will help build my bones?

We lose bone mass when we do not exercise. To help build your bones:

- Exercise for at least 30 to 40 minutes, 3 to 4 times a week. *Weight-bearing* exercises, like walking and jogging, and *resistive* exercise, like weight training, help build bone mass.
- Do different types of exercises. Exercise is *site-specific*. This means that bone mass will increase only in the area you exercise.



*Regular exercise is important for building and keeping strong bones.*

- Lift heavier weights and do fewer repetitions for best results when doing resistance training. To avoid injury, learn how to lift weights or use weight machines correctly before you use them.
- Check with your doctor before you start any exercise program.

## How much calcium is right for me?

We all need calcium – women, men, kids, and teens – but our needs change as we age. The table below shows what you need. These are the 2010 guidelines from the Institute of Medicine.

Group	Calcium Needed per Day in Milligrams (mg)
Children 1 to 3 years	700 mg
Children 4 to 8 years	1,000 mg
Children and teens 9 to 18 years	1,300 mg
Adults 19 to 50 years	1,000 mg
Women and men older than 50 years	1,200 mg

## How can I reach my daily calcium goal?

- **Choose foods wisely.** Eat high-calcium foods or calcium-fortified foods, take calcium supplements, or do all three.
- **Read labels.** The amount of calcium in a food is referred to as a percent of the U.S. Recommended Daily Allowance (RDA). It is based on a requirement of 1,000 milligrams a day.

Add a zero to the percent on a label to figure out the milligrams (mg) in a food (for example, 30% is 300 mg of calcium). Adjust this percent if you need more or less than 1,000 mg of calcium a day.

## Calcium in Foods

	Calcium in Milligrams (mg)
Yogurt, low-fat (1 cup)	415 mg
Milk (1 cup)	300 mg
Cheese, mozzarella (1 oz.)	207 mg
Frozen yogurt (½ cup)	150 mg
Tofu with calcium (½ cup)	120 to 350 mg
Kale (½ cup)	103 mg
Navy beans (½ cup)	62 mg
Broccoli (½ cup)	47 mg
Oysters (½ cup)	100 mg
Canned pink salmon (3 oz.)	150 mg
Canned sardines (8 medium)	350 mg

## Should I take calcium supplements?

You should be able to reach your calcium goal by eating a healthy diet. If it is hard to eat enough calcium-rich foods, supplements may be a good way to add calcium to your diet. They come in many forms, but the *elemental* calcium is what is important. Elemental calcium is the amount of calcium in the supplement that your body absorbs and uses. Read the label to find out the amount of elemental calcium in each pill.

## How should I take calcium supplements?

- Calcium is absorbed best when taken in small amounts throughout the day. Do not take more than 500 mg at a time.
- Do not take calcium supplements with high-fiber meals or with bulk-forming laxatives. These may keep your body from absorbing the calcium.
- If you take calcium carbonate, take it with meals. Food will help your body absorb this form of calcium.
- Calcium citrate is the best-absorbed calcium supplement, even when taken without food.