



Canxi và Sức khỏe của Bạn Calcium and Your Health

Tại sao tôi cần canxi?

Canxi là một trong những thành phần chính tạo nên xương và răng chắc khỏe. Hấp thụ đủ canxi trong giai đoạn đầu đời giúp hình thành xương chắc khỏe. Hấp thụ đủ canxi sau khi trưởng thành giúp duy trì xương chắc khỏe và làm chậm quá trình mất xương. Chất này cũng giúp cơ bắp, dây thần kinh và hoóc-môn hoạt động tốt.

Tôi cần bao nhiêu canxi mỗi ngày?

Lượng canxi được khuyến nghị bao gồm tổng lượng hấp thụ từ thực phẩm và tất cả những loại chế phẩm bổ sung (supplements).

Tuổi	Cố gắng hấp thụ được
0-6 tháng	200 mg
6-12 tháng	260 mg
1 đến 3 tuổi	700 mg
4 đến 8 tuổi	1000 mg
9 đến 18 tuổi*	1300 mg
19 đến 50 tuổi*	1000 mg
51 đến 70 tuổi	Nam: 1000 mg Nữ: 1200 mg
Trên 70 tuổi	1200 mg

mg = mi-li-gram

*Bao gồm những người đang mang thai hoặc cho con bú

Những loại thực phẩm nào có chứa canxi?

Những loại thực phẩm giàu canxi gồm có:

- Sữa và các sản phẩm từ sữa như sữa chua và pho mát
- Các thức uống có nguồn gốc từ thực vật có bổ sung dưỡng chất như sữa đậu nành có bổ sung dưỡng chất
- Đậu phụ làm bằng canxi sunfat
- Cá đóng hộp có xương như cá hồi và cá mòi

Những nguồn cung canxi khác bao gồm:

- Các loại hạt trần (nuts) và hạt giống (seeds) như hạnh nhân và hạt vừng/mè
- Các loại đậu như đậu trắng và đậu hải quân (navy beans)
- Các loại rau lá xanh đậm như cải xoăn (kale) và cải thảo

Cố gắng ăn một số loại trong những thực phẩm này mỗi ngày để đáp ứng nhu cầu canxi của bạn. Nếu bạn không

ăn thực phẩm giàu canxi hàng ngày, thì bạn có thể khó đáp ứng nhu cầu của mình.

Điều gì ảnh hưởng đến lượng canxi được hấp thụ?

Nhiều yếu tố ảnh hưởng đến lượng canxi được hấp thụ từ những loại thực phẩm bạn ăn. Cơ thể bạn hấp thụ canxi nhiều hơn một cách tự nhiên trong thời gian phát triển xương, chẳng hạn như trong thời thơ ấu và trong khi mang thai. Có đủ vitamin D giúp cơ thể bạn hấp thụ canxi tốt hơn từ thực phẩm.

Tôi có nên dùng chế phẩm bổ sung không?

Hãy dùng bảng nguồn cung thực phẩm dưới đây để biết lượng canxi bạn nhận được từ thực phẩm. Đối với thực phẩm có nhãn, hãy kiểm tra bảng thành phần dinh dưỡng để xem thực phẩm đó chứa bao nhiêu canxi. Bạn cũng có thể sử dụng công cụ tính lượng canxi trên trang web của Bệnh loãng xương Canada (Osteoporosis Canada) (xem phần **Đề biết Thêm Thông tin**). Nếu bạn không hấp thụ đủ canxi, hãy cố gắng ăn nhiều thực phẩm có chứa canxi hơn. Nếu bạn cảm thấy khó nạp đủ canxi từ thực phẩm, bạn có thể dùng chế phẩm bổ sung để giúp đáp ứng nhu cầu của mình.

Nhiều loại vitamin tổng hợp chứa cả canxi và vitamin D. Nếu bạn dùng một loại vitamin tổng hợp, hãy kiểm tra nhãn để xem nó có canxi hay không. Không nạp nhiều hơn lượng canxi khuyến nghị từ thực phẩm và chế phẩm bổ sung.

Nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng, dược sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn có thắc mắc về lượng phù hợp và loại chế phẩm bổ sung tốt nhất cho bạn.

Đề biết thêm Thông tin

- [HealthLinkBC File #68n Vitamin D và Sức khỏe của Bạn](#)
- [Công cụ tính Canxi của Tổ chức Bệnh loãng xương Canada \(Osteoporosis Canada\)](#)
- Hàm lượng canxi trong các loại thực phẩm cụ thể: [Tờ thông tin Dinh dưỡng Canada](#)
- Hướng dẫn cho ăn dành cho trẻ sơ sinh và trẻ ở tuổi tập đi:
 - [Cơ hội Tốt nhất cho Em bé](#)
 - [Những Bước Đầu tiên của Trẻ ở Tuổi Tập đi](#)

Để biết thêm thông tin dinh dưỡng, hãy gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký hành nghề.

Thực phẩm là Nguồn cung Canxi

Thực phẩm	Khẩu phần ăn	Lượng canxi (mg)
Nguồn cung cấp rất nhiều canxi (250 mg trở lên)*		
Cá khô, cá nhỏ	35 g (1 oz)	560
Phô mai, cứng vừa phải như phô mai cheddar và phô mai mozzarella	50 g (1 ½ oz)	365
Sữa	250 ml (1 chén)	310
Đồ uống có nguồn gốc từ thực vật có bổ sung dưỡng chất như đậu nành, hạnh nhân hoặc yến mạch**	250 ml (1 chén)	310
Nước cam có bổ sung dưỡng chất	250 ml (1 chén)	310
Nước sữa (Buttermilk)	250 ml (1 chén)	300
Cá mòi, Đại Tây Dương, đóng hộp cả xương	75 g (2½ oz)	286
Sữa chua	175 g (3/4 chén)	272
Kefir	250 ml (1 chén)	267
Đậu phụ, làm bằng canxi sunfat	150 g (5 oz)	256
Nguồn cung cấp canxi tốt (150 đến 249 mg)*		
Cá hồi, màu hồng, đóng hộp cả xương	75 g (2½ oz)	212
Đậu nành Nhật Bản (Edamame), nấu chín	175 ml (3/4 chén)	207
Cá thu (Mackerel), đóng hộp	75 g (2½ oz)	181
Mật mía/Mạch nha	15 ml (1 Thìa canh)	179
Nguồn cung cấp canxi (50 đến 149 mg)*		
Đậu tương lên men (Tempeh), nấu chín	150 g (5 oz)	144
Hạt chia	30 ml (2 Thìa canh)	136
Tahini (bơ hạt vừng/mè)	30 ml (2 thìa canh)	130
Đậu trắng, nấu chín	175 ml (3/4 chén)	119
Bơ hạnh nhân	30 ml (2 thìa canh)	113
Lá củ cải, nấu chín	125 ml (1/2 chén)	104
Hạnh nhân, rang khô	60 mL (1/4 chén)	94
Đậu Hải quân (Navy beans), nấu chín	175 ml (3/4 chén)	93
Lá mù tạc, nấu chín	125 ml (1/2 chén)	87
Bắp cải thảo/cải thìa, nấu chín	125 ml (1/2 chén)	84
Bạch tuộc	75 g (2½ oz)	80
Pho mát làm từ sữa gạn kem (cottage), 1%	125 ml (1/2 chén)	73
Động vật nhuỷễn thể, ngao/hến	75 g (2½ oz)	69
Naan	1 chiếc nhỏ (100g)	69
Đậu bắp, nấu chín	125 ml (1/2 chén)	65
Rong biển, tảo nâu (wakame), sống	125 ml (1/2 chén)	63
Bánh mì	2 lát (70 g)	60
Đậu gà, nấu chín hoặc đóng hộp	175 ml (3/4 chén)	59
Cam	1 trái vừa	52
Cải xoăn (kale), tươi	125 ml (1/2 chén)	53
Rong biển, thạch (agar), khô	125 ml (1/2 chén)	50

mL = milliliter, g = gram, tbsp = thìa canh, mg = milligram

Nguồn: Từ thông tin Dinh dưỡng Canada 2015

*Các nhóm dựa trên quy định ghi nhãn thực phẩm của Canada đối với những thông tin về chất dinh dưỡng

**Các thức uống có nguồn gốc từ thực vật có bổ sung dưỡng chất không được khuyến dùng cho trẻ em dưới 2 tuổi

Để biết thêm về các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số 8-1-1 (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lảng tai, hãy gọi số 7-1-1. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.