



鈣質和維他命D的食物來源

Food Sources of Calcium and Vitamin D

什麼是鈣質和維他命 D？

鈣質是你保持健康所需的多種礦物質之一。鈣質對於確保骨骼及牙齒強健非常重要，它也能協助肌肉和神經運作正常。除此之外，鈣質也有助於控制體重和血壓，並可能對預防結腸直腸癌有作用。維他命 D 則可幫助人體吸收與利用鈣質，對健康亦有其他益處。

我需要多少鈣質和維他命 D？

建議的鈣質攝取量¹

年齡（男性及女性）	每日 毫克
0 至 6 個月	每日 210 毫克
7 至 12 個月	每日 270 毫克
1 至 3 歲	每日 500 毫克
4 至 8 歲	每日 800 毫克
9 至 19 歲	每日 1300 毫克
19 至 50 歲	每日 1000 毫克
50 歲以上	每日 1200 毫克

建議的維他命D攝取量¹

年齡（男性及女性）	每日 IU
0 至 1 歲	每日 400 IU
1 至 50 歲	每日 200 IU
51 至 70 歲	每日 400 IU
70 歲以上	每日 600 IU

¹ 骨質疏鬆症患者可能需要更多鈣質和維他命 D。請向你的醫生查詢。

哪些食物含有鈣質？

母乳哺育是符合嬰兒鈣質需要的最佳方法。無法獲母乳哺育的嬰兒則可自嬰兒配方奶中攝取鈣質。

奶類食品含有豐富鈣質，特別是牛奶、乳酪和芝士。其他良好的來源包括加鈣橙汁、米奶和豆奶。如果想知道更多資訊，可以參考下一頁的鈣質食物來源表。

哪些食物含有維他命 D？

只有少數食物含有維他命 D，維他命 D 的良好來源是添加營養素的食品 and 飲品，例如牛奶、豆奶和植物牛油；請檢查這些食物的營養成分標籤。魚、肝臟和蛋黃是唯一含有天然維他命 D 的食品。

如果你不常吃含有豐富維他命 D 的食品，可以考慮服食維他命 D 補充劑，大多數的多種維他命補充劑都含有維他命 D。接受母乳哺育的 1 歲以下嬰兒每天需要從補充劑中攝取 400 IU 的維他命 D。50 歲以上人士亦需較多維他命 D，因此每日應從補充劑中攝取 400 IU。

維他命D的食物來源

食物	份量	維他命D (IU)
牛奶	1 杯	100
添加營養的米奶或豆奶	1 杯	80
添加營養的橙汁	1/2 杯	45
添加營養的植物牛油	2 茶匙	51
蛋黃	1	25
煮熟鮭魚或鱒魚	75 克	156
煮熟馬鮫魚	75 克	80
煮熟大西洋三文魚	75 克	225
罐裝或煮熟三文魚*	75 克	608
罐裝大西洋沙甸魚	75 克	70
罐裝太平洋沙甸魚	75 克	360
罐裝吞拿魚，light 或 white 的種類	75 克	41
罐裝黃鱔吞拿魚 (長鱔吞拿魚，煎封吞拿魚)	75 克	105
煮熟正鯉魚	75 克	381
煮熟藍鱔吞拿魚	75 克	690

*包括大鱗大馬哈三文魚、銀三文魚、三文魚（pink 的種類），以及紅三文魚

如果我不吃奶類食品的話要怎麼辦？

每日從下頁中的鈣質食物來源表中選擇多種食物。小心計劃你的食物選擇，如果不能從食物中得到建議的鈣質和維他命 D 攝取量，最好是將食物來源與補充劑結合起來。

鈣質食物來

奶類食品	份量	鈣質 (毫克)	穀類	份量	鈣質 (毫克)
加鈣牛奶	1 杯	430	薄麥餅 (bannock)	1 個中等	84
全脂、2%、1%和脫脂牛奶	1 杯	300	即食不加糖原味燕麥片	1 袋	165
花奶	1/2 杯	367			
硬芝士	50 克	360 (平均) *	非奶類飲品	份量	鈣質 (毫克)
芝士醬	4 湯匙	348	添加營養的米奶或豆奶	1 杯	319**
芝士切片	50 克	276	添加鈣和維他命 D 的橙汁	1/2 杯	165
乳脂含量 1% 或 2% 的茅屋芝士 (cottage cheese)	2 杯	310	一般豆奶	1 杯	110
乳脂含量少於 0.1% 的茅屋芝士 (cottage cheese)	2 杯	156	**飲品中添加的鈣質有時會沉澱在底部，飲用前請先搖勻		
純酸乳酪	3/4 杯	290 (平均) *	蔬菜 (所有份量均是指已煮熟的蔬菜)		
有水果墊底的酸乳酪	3/4 杯	233 (平均) *	大頭菜 (turnip greens)	1/2 杯	104
乳果雪糕 (frozen yogurt)	1 杯	218	白菜	1/2 杯	84
雪糕	1 杯	194	急凍秋葵 (okra)	1/2 杯	65
*鈣質含量會有所不同，請細讀食物營養成分標籤			芥菜	1/2 杯	55
豆類及豆製品			甘藍 (kale)	1/2 杯	49
使用硫酸鈣 (石膏) 製成的中等硬度和硬豆腐	150 克	347	芥蘭	1/2 杯	46
使用硫酸鈣 (石膏) 和氯化鎂製成的硬豆腐	150 克	234	蕪菁甘藍 (rutabaga)	1/2 杯	43
白豆	3/4 杯	119	西蘭花	1/2 杯	33
四季豆 (navy bean)	3/4 杯	93	水果		
黑眉豆	3/4 杯	75	橙	1 個中等	52
花腰豆 (pinto bean)、鷹嘴豆 (chickpea)	3/4 杯	58	其他		
果仁和種子			紅糖	1 杯	198
芝麻醬 (tahini)	2 湯匙	130	Blackstrap 糖蜜	1 湯匙	179
烤乾杏仁	1/4 杯	93	一般糖蜜	1 湯匙	44
杏仁醬	2 湯匙	88	亞洲食品		
乾芝麻粒	1/4 杯	50	香魚乾	35 克	560
肉類、魚和家禽			豆腐干	100 克	308
罐裝連骨的大西洋沙甸魚	75 克	286	金針菜	100 克	303
罐裝連骨的太平洋沙甸魚	75 克	180	新鮮海參	100 克	285
罐裝連骨三文魚	75 克	208	腐竹	100 克	77
			生海藻及若芽海帶 (Wakame)	1/2 杯	63
			乾海藻 (agar)	1/2 杯	50
			乾髮菜	1/4 杯	50
			乾腐皮	100 克	48
			豬骨湯	1/2 杯	微乎其微

欲知詳情，請參閱下列 **HealthLink BC Files** (卑詩健康結連檔案)：

[#69c 嬰兒的第一種食物](#)

[#68k 成人用維他命及礦物質補充劑](#)

欲知更多有關營養的資訊，請致電 8-1-1

向註冊營養師查詢。

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。