

## 鈣質與您的健康

### Calcium and Your Health

#### 我為何需要鈣？

鈣是強健骨骼和牙齒的重要元素之一。年輕時攝取足量的鈣質有助骨骼強健。年老時攝取足量的鈣質則有助骨骼強健與減緩鈣質流失。鈣質還有助於肌肉、神經和荷爾蒙正常工作。

#### 我每天需要多少鈣？

鈣的推薦攝入量來自膳食和補充劑的總攝入量。

年齡	目標攝入量
零至六個月	200 mg
六至十二個月	260 mg
1-3 歲	700 mg
4-8 歲	1000 mg
9-18 歲*	1300 mg
19-50 歲*	1000 mg
51-70 歲	男：1000 mg 女：1200 mg
70 歲以上	1200 mg

mg = 毫克

\*包括孕婦或哺乳期婦女

#### 哪些食物中含有鈣？

富含鈣質的食物包括：

- 奶類和優格、芝士等乳製品
- 營養強化型植物性飲料，如強化大豆飲料
- 製作時加入硫酸鈣成分的豆腐
- 三文魚和沙丁魚等帶有較多骨頭的罐裝魚類

鈣質的其他來源：

- 堅果和種籽，如杏仁和芝麻
- 豆類，如白豆和海軍豆

- 深綠色大葉菜，如甘藍和捲心菜

爭取每天食用幾種這類食物，以滿足您對鈣的需求。如果不每天攝取高鈣食物，可能很難滿足身體需求。

#### 哪些因素會影響鈣的吸收量？

許多因素會影響人體從食物中攝取鈣質的能力。在骨骼生長期，如兒童期和妊娠期，您的身體會自然吸收更多的鈣。擁有足夠的維生素 D 有助於身體更好地吸收食物中的鈣。

#### 我應該服用鈣質補充劑嗎？

請參考下方的食物來源表，瞭解您平日攝入了多少鈣質。對於有標籤的食物，請查看營養成分表，瞭解食物中含有多少鈣。您也可以使用加拿大骨質疏鬆症網站上的鈣質計算器（見「更多資訊」）。如果您沒有攝入足夠的鈣，可以試著多吃一些含有鈣的食物。如果您發現很難從食物中獲得足量的鈣，您可以服用補充劑來幫助滿足身體需求。

許多綜合維生素中都含有鈣和維生素 D。如果您服用綜合維生素，請查閱標籤，看其中是否含有鈣。不要從食物和補充劑中攝取超過推薦量的鈣。

如果您對適合自己的補充劑的服用量和類型有疑問，請諮詢營養師、藥劑師或醫護人員。

#### 更多資訊

- [HealthLinkBC File #68n 維生素 D 與您的健康](#)
- [加拿大骨質疏鬆症協會鈣質計算器](#)
- 特定食物的鈣含量：[加拿大營養檔案](#)
- 嬰幼兒餵養指南：
  - [寶寶的最佳機會](#)
  - [孩子的第一步](#)

如需瞭解更多營養資訊，請致電 **8-1-1** 諮詢註冊營養師。

## 鈣質的食物來源

食物	份量	鈣質含量 ( mg )
<b>極佳的鈣質來源 ( 250mg 或更多 ) *</b>		
香魚乾	35 g (1 盎司)	560
切達和莫札瑞拉等半硬質奶酪	50 克 ( 1 ½ 盎司 )	365
奶	250 mL ( 1 杯 )	310
營養強化型植物性飲料，如大豆、杏仁或燕麥**	250 mL ( 1 杯 )	310
營養強化型橙汁	250 mL ( 1 杯 )	310
酪乳	250 mL ( 1 杯 )	300
罐裝連骨大西洋沙丁魚	75 克 ( 2 ½ 盎司 )	286
優格	175 g (1/2 杯)	272
科菲爾酸乳	250 mL ( 1 杯 )	267
製作時加入硫酸鈣成分的豆腐	150 g (5 盎司)	256
<b>較好的鈣質來源 ( 150-249 mg ) *</b>		
罐裝連骨粉三文魚	75 克 ( 2 ½ 盎司 )	212
烹熟的毛豆	175 mL (3/4 杯)	207
罐裝鯖魚	75 克 ( 2 ½ 盎司 )	181
黑糖醬	15 mL (1 湯匙)	179
<b>一般性鈣質來源 ( 50-149 mg ) *</b>		
熟天貝	150 g (5 盎司)	144
奇亞籽	30 mL (2 湯匙)	136
芝麻醬	30 mL (2 湯匙)	130
煮熟的白豆	175 mL (3/4 杯)	119
杏仁醬	30 mL (2 湯匙)	113
烹熟的蘿蔔葉	125 mL ( 1/2 杯 )	104
烘烤杏仁	60 mL (1/4 杯)	94
煮熟的海軍豆	175 mL (3/4 杯)	93
煮熟的小葉芥菜	125 mL ( 1/2 杯 )	87
煮熟的中式捲心菜 / 白菜	125 mL ( 1/2 杯 )	84
章魚	75 克 ( 2 ½ 盎司 )	80
鄉村奶酪 ( 1% )	125 mL ( 1/2 杯 )	73
軟體貝類	75 克 ( 2 ½ 盎司 )	69
饅	1 小枚 ( 100g )	69

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽[www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles)網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電7-1-1。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。

煮熟的秋葵	125 mL ( 1/2 杯 )	65
生的裙帶菜	125 mL ( 1/2 杯 )	63
麵包	2 片 ( 70 克 )	60
煮熟或罐裝的鷹嘴豆	175 mL (3/4 杯)	59
橙子	1 個 ( 中等大小 )	52
生的甘藍	125 mL ( 1/2 杯 )	53
海帶/洋菜 ( 乾 )	125 mL ( 1/2 杯 )	50

mL = 毫升 · g = 克 · tbsp = 湯匙 · mg = 毫克

資料來源：2015 年加拿大營養檔案 ( Canadian Nutrient File 2015 )

\*分類是根據加拿大食品標籤管理條例中的營養成分聲明

\*\*不建議 2 歲以下幼童飲用營養強化型植物飲料