



食物來源中的鈣與維生素D

Food Sources of Calcium and Vitamin D

我為何需要鈣與維生素D？

鈣是打造強壯骨骼所需的積木。因為我們的骨骼會衰弱並通過自身重造，所以我們需要食用含鈣食物。隨著時間的推移，這將有助於防止骨骼脆弱。脆弱的骨骼更有可能骨折或斷裂。您的身體需要維生素D以幫助吸收鈣。

我需要多少鈣和維生素D？

鈣的每日建議攝入量：

年齡	男性	女性
0-6個月	200 mg	200 mg
7-12個月	260 mg	260 mg
1-3歲	700 mg	700 mg
4-8歲	1000 mg	1000 mg
9-18歲	1300 mg	1300 mg
19-50歲	1000 mg	1000 mg
51-70歲	1000 mg	1200 mg
70歲以上	1200 mg	1200 mg

mg = 毫克

維生素D的每日建議攝入量：

年齡	男性	女性
0-1歲	400 IU	400 IU
1-70歲	600 IU	600 IU
70歲以上	800 IU	800 IU

IU = 國際單位

哪些食物含鈣？

含鈣高的食物包括牛奶、酸奶和添加鈣的飲料，比如豆奶、橙汁和大米飲料。奶酪也是很好的鈣源。查看食物標籤，查找其它含鈣食物。如果食物標籤上寫有“強化型”或“添加營養型”字樣，則已經添加了鈣。

哪些食物含維生素D？

很少食物本身含有維生素D。維生素D含量較高的食物包括魚類、肝臟和蛋黃。

添加有維生素D的食物和飲料是維生素D的最佳來源。牛奶中已經添加有維生素D。橙汁、人造奶油和豆奶飲料通常已經添加有維生素D。查看食物標籤，查找其它含維生素D的食物。如果食物標籤上寫有“強化型”或“添加營養型”字樣，則已經添加了維生素D。

我該服用維生素D補充劑嗎？

您可能感覺很難單從食物中獲得足夠維生素D。您可以服用單一維生素D補充劑或含有維生素D的多種維生素。

正在接受母乳喂養或接受過母乳喂養並服用嬰兒配方奶粉的嬰兒和少兒，每天需要服用400IU（國際單位）的維生素D補充劑。50歲以上的成人需要較多維生素D，每日應服用400IU（國際單位）的補充劑。

如果我不吃奶制品該怎麼辦？

有很多其它食物中含有這些營養物。選用本頁和下一頁名單上的食物，以幫助您選擇各類食物。如果您認為很難從食物中獲取足夠的鈣和維生素D，請諮詢醫護人員，瞭解哪些補充劑最適合自己。

食物來源中的維生素D

食物	份量	維生素D含量
牛奶	250 mL	104 IU
營養強化型大米飲料或豆奶	250 mL	87 IU
營養強化型橙汁	125 mL	50 IU
營養強化型人造奶油	10 mL	51 IU
蛋黃	1個	32 IU
烹熟的鮭魚	75 g	161 IU
烹熟的鮭魚	75 g	150 IU
烹熟的馬鮫魚	75 g	81 IU
烹熟的大西洋三文魚	75 g	246 IU
罐裝大馬哈三文魚	75 g	202 IU
罐裝粉紅三文魚	75 g	435 IU
罐裝紅大馬哈魚	75 g	557 IU
罐裝大西洋沙丁魚	75 g	70 IU
罐裝太平洋沙丁魚	75 g	204 IU
罐裝白肉金槍魚	75 g	36 IU
烹熟的黃鰭金槍魚（青花魚、鯖魚）	75 g	105 IU
烹熟的藍鰭金槍魚	75 g	219 IU

如欲了解較多 HealthLinkBC File 課題，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 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。

食物來源中的鈣

食物	份量	鈣含量
全脂、2%、1%、脫脂奶	250 mL (1 c)	291 至 316 mg
花奶	125 mL (1/2 c)	367 mg
酪奶	250 mL (1 c)	300 至 370 mg
科菲爾酸乳酒	250 mL (1 c)	267mg
硬奶酪	50 g	370 mg*
加工奶酪醬	60 mL (4 tbsp)	348 mg
加工奶酪片	50 g	276 mg
茅屋奶酪, 1或2%	250 mL (1 c)	146 mg
布丁或用牛奶製作的蛋奶糕	125 mL (1/2 c)	150 mg
純酸奶	175 g (3/4 c)	320mg*
有水果墊底的酸奶	175 g (3/4 c)	214 mg*
待軟身後進食的冷藏酸奶	125 mL (1/2 c)	109 mg
冰激凌	125 mL (1/2 c)	89 mg
使用硫酸鈣製作的豆腐	150 g	347 mg
煮熟的白豆	175 mL (3/4 c)	119 mg
煮熟的海軍豆	175 mL (3/4 c)	93 mg
煮熟的黑眉豆	175 mL (3/4 c)	34 mg
煮熟的斑豆	175 mL (3/4 c)	58 mg
煮熟的鷹嘴豆	175 mL (3/4 c)	58 mg
芝麻醬	30 mL (2 tbsp)	130 mg
烤乾杏仁	60 mL (1/4 c)	93 mg
杏仁醬	30 mL (2 tbsp)	88 mg
幹芝麻粒	60 mL (1/4 c)	23 mg
罐裝連骨大西洋沙丁魚	75 g	286 mg
罐裝連骨太平洋沙丁魚	75 g	180 mg
罐裝連骨沙丁魚	75 g	208 mg
營養強化型大米飲料或豆奶	250 mL (1 c)	320 mg
鈣與維生素D強化型橙汁	250 mL (1 c)	320 mg
普通豆奶	250 mL (1 c)	65 mg
大頭菜	125 mL (1/2 c)	104 mg
白菜	125 mL (1/2 c)	84 mg
秋葵	125 mL (1/2 c)	65 mg
芥菜	125 mL (1/2 c)	55 mg
甘藍	125 mL (1/2 c)	49 mg
芥蘭	125 mL (1/2 c)	46 mg
西蘭花	125 mL (1/2 c)	33 mg
橙子	1 med	52 mg
黑蜜糖	15 mL (1 tbsp)	179 mg
香魚幹	35 g	560 mg
金針菜	100 g	301 mg
熟印度豆豉	150g	144 mg
幹髮菜	10g	88 至122 mg
半軟豆腐筋	100 g	308 mg
豆漿皮	100 g	77 mg
生若芽海帶	125 mL (1/2 c)	63 mg
幹海帶	125 mL (1/2 c)	50 mg

mL = 毫升, g = 克, c = 杯, tbsp = 湯勺, mg = 毫克

*鈣含量可能會不同，請查看標識