



## 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？

鈣是強健骨骼的重要元素之一。人的一生中，需要不斷攝入含鈣食物，因為我們的骨骼始終在經歷損傷和重建的過程。

維生素 D 能幫助人體吸收鈣質，在人體健康的其他方面也發揮著作用，並可能有助於預防或管理某些慢性疾病。

#### 我需要多少鈣和維生素 D？

鈣質的每日建議攝入量：

年齡	男	女
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	女
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

服用某些藥物或患有特定疾病（如骨質疏鬆症）的人士對鈣或維生素 D 可能會有不同需求，應該與他們的醫療保健提供者交談。

#### 哪些食物中含有鈣？

許多不同食物中都含有鈣質。富含鈣質的食物包括奶類、強化大豆飲品、優格和製作時加入硫酸鈣成分的豆腐。堅果、種籽、豆科植物和綠葉蔬菜中也含有鈣質。食物包裝上的營養成分標籤會列出其中所含鈣質佔人體每日所需的百分比（DV%）。鈣含量佔人體每日所需 15% 或以上的食物，可以認為是富含鈣質的。

#### 哪些食物含維生素 D？

含維生素 D 的食物很少。我們通過膳食攝取的維生素 D，絕大多數都來源於添加了維生素 D 的食物。加拿大本國規定，牛奶和人造黃油中必須添加維生素 D。優格、大豆飲料等其他食品中也可能添加有維生素 D。請查閱營養標籤上維生素 D 的 DV%，瞭解該食物中是否含有維生素 D，以及具體含量。如果維生素 D 含量佔人體每日所需 15% 或以上，就說明該食物富含維生素 D。

#### 我應該服用補充劑嗎？

請參考下方的食物來源表，瞭解您平日攝入了多少鈣質和維生素 D。如果發現攝入量不足，可以嘗試添加含有這些營養元素的食物。如果您覺得僅通過食物無法攝取到足夠鈣質和維生素 D，可以服用補充劑。請向醫護人員諮詢適合您的補充劑種類及理想用量。

以下兩類人士，每日應服用 400IU 的維生素 D 補充劑，以滿足身體所需：

- 正在母乳餵哺，或在母乳餵哺的同時也喝配方奶的嬰兒和幼童
- 50 歲以上人士

#### 維生素 D 的食物來源

食物	份量	維生素 D 含量
熟蛋黃	1 個	32 IU
煮熟的大西洋鱈魚	75 g	161 IU
煮熟的大西洋馬鮫魚	75 g	78 IU
人造黃油	10 mL	60 IU
奶	250 mL	103 IU
煮熟的大西洋野生三文魚	75 g	245 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
強化大豆飲品（無添加糖）	250 mL	87 IU
煮熟的鱒魚	75 g	148 IU
煮熟的藍鱈金槍魚	75 g	219 IU
罐裝白肉金槍魚	75 g	36 IU
煮熟的黃鱈金槍魚（青花魚、鯖魚）	75 g	106 IU

## 鈣質的食物來源

食物	份量	鈣質含量
<b>奶和奶製品</b>		
酪乳	250 mL (1 c)	300 mg
硬奶酪	50 g	370 mg*
鄉村奶酪 (1%)	250 mL (1 c)	146 mg
科菲爾酸乳	250 mL (1 c)	267 mg
無糖煉乳	125 mL (1/2 c)	367 mg
奶 (全脂、乳脂含量 2%、乳脂含量 1%、脫脂)	250 mL (1 c)	291 至 316 mg
優格	175 g (3/4 c)	272 mg*
<b>堅果、種籽、豆科植物</b>		
杏仁醬	30 mL (2 tbsp)	113 mg
烘烤杏仁	60 mL (1/4 c)	94 mg
煮熟的黑眉豆	175 mL (3/4 c)	34 mg
煮熟的鷹嘴豆	175 mL (3/4 c)	59 mg
煮熟的海軍豆	175 mL (3/4 c)	93 mg
煮熟的花豆	175 mL (3/4 c)	58 mg
乾芝麻粒	60 mL (1/4 c)	23 mg
芝麻醬	30 mL (2 tbsp)	130 mg
煮熟的白豆	175 mL (3/4 c)	119 mg
<b>大豆食物和大豆飲品</b>		
強化大豆飲品 (無添加糖)	250 mL (1 c)	318 mg
普通大豆飲品 (無添加糖)	250 mL (1 c)	65 mg
腐乳	150 g	282 mg
熟印度豆豉	150 g	144 mg
製作時加入硫酸鈣成分的豆腐	150 g	525 mg
<b>蔬菜和水果</b>		
西蘭花 (沸煮並瀝乾)	125 mL (1/2 c)	33 mg
烹熟的中式西蘭花 / 芥蘭	125 mL (1/2 c)	46 mg
中式捲心菜 / 白菜 (沸煮並瀝乾)	125 mL (1/2 c)	84 mg
羽衣甘藍 (沸煮並瀝乾)	125 mL (1/2 c)	49 mg
芥菜 (沸煮並瀝乾)	125 mL (1/2 c)	87 mg
秋葵 (沸煮並瀝乾)	125 mL (1/2 c)	65 mg
橙子	1 個 (中等大小)	52 mg
蕪菁葉 (沸煮並瀝乾)	125 mL (1/2 c)	104 mg
<b>其他</b>		
黑糖醬	15 mL (1 tbsp)	179 mg
香魚乾	35 g	560 mg
罐裝連骨粉三文魚	75 g	212 mg
罐裝連骨大西洋沙丁魚	75 g	286 mg
海帶 / 洋菜 (乾)	125 mL (1/2 c)	50 mg
裙帶菜 (生)	125 mL (1/2 c)	63 mg

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

\*鈣含量可能會不同, 請查看標識

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。