

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。

攝入含鈣的食物，有助於防止骨骼變得脆弱，從而預防骨折或損傷。維生素 D 能幫助人體吸收鈣質，

在人體健康的其他方面（例如免疫、心血管健康和癌症預防等）也可能發揮著作用。目前尚不確定維生素 D 具體能在多少方面發揮作用。

我需要多少鈣和維生素 D?

鈣質的每日建議攝入量：

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

哪些食物中含有鈣?

許多不同食物中都含有少量的鈣。富含鈣質的食物包括奶類、酸奶和添加了鈣質的飲品，例如強化橙汁和部分以植物為原料的飲品。奶酪也是鈣質的優質來源。食物包裝上的營養成分標籤會列出其中所含鈣質所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。如果食物包裝上沒有營養成分標籤，請您查閱“鈣質的食物來源”表，瞭解相關內容。

哪些食物含維生素 D?

僅有很少的食物中含有維生素 D。維生素 D 含量較高的食物包括魚、肝臟和蛋黃。

添加維生素 D 的食物和飲料是維生素 D 的優質來源。牛奶中一定會添加維生素 D，強化型橙汁、人造黃油和許多以植物為主要原料的飲品中也有添加。對於其他食物，請在食品包裝上尋找“人工添加維生素 D” (fortified with vitamin D) 或“強化維生素 D” (enriched with vitamin D) 的字樣。人工添加和強化類的食物，指的是在其中添加了某些特定的營養元素。

我應該服用維生素 D 補充劑嗎?

請參考“維生素 D 的食物來源”一表，瞭解您一般需要攝入多少維生素 D。您可能發現，僅通過食物無法攝取到足夠的維生素 D。您可以服用單獨的維生素 D 補充劑，或含有維生素 D 的複合維生素。

以下兩類人士，每日應服用 400IU 的維生素 D 補充劑：

- 正在母乳餵哺，或在母乳餵哺的同時也喝嬰兒配方奶的嬰兒和幼童；以及
- 50 歲以上的成人。

我應該服用鈣質補充劑嗎?

參考“鈣質的食物來源”一表中的各類食物，選擇攝入種類豐富的食物來滿足您的鈣質所需。如果您覺得僅通過食物無法攝取到足夠的鈣質，請向您的醫護人員諮詢適合您的鈣質補充劑的種類及用量。

食物來源中的維生素 D

食物名稱	份量	維生素 D 含量
奶	250 mL	103 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	100 IU
營養強化型人造黃油	10 mL	60 IU
蛋黃	1 個	32 IU
烹熟的鮭魚	75 g	161 IU
烹熟的鱒魚	75 g	148 IU
烹熟的馬鮫魚	75 g	81 IU
烹熟的大西洋三文魚	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
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	106 IU
烹熟的藍鰭金槍魚	75 g	219 IU

鈣質的食物來源

食物名稱	份量	鈣含量
奶，全脂、乳脂含量 2%、乳脂含量 1%、脫脂	250 mL (1 c)	291 至 316 mg
無糖煉乳	125 mL (1/2 c)	367 mg
酪乳	250 mL (1 c)	300 mg
科菲爾酸乳酒	250 mL (1 c)	267 mg
硬奶酪	50 g	370 mg*
加工奶酪醬	60 mL (4 tbsp)	263 mg
加工奶酪片	50 g	287 mg
茅屋奶酪, 1 或 2%	250 mL (1 c)	146 mg
用牛奶製作的布丁或蛋奶凍	125 mL (1/2 c)	142 mg
純酸奶	175 g (3/4 c)	272 mg*
底部有水果的酸奶	175 g (3/4 c)	206 mg*
軟質的冷凍酸奶	125 mL (1/2 c)	92 mg
冰激凌	125 mL (1/2 c)	76 mg
使用硫酸鈣製作的豆腐	150 g	525 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
煮熟的天鷹嘴豆	175 mL (3/4 c)	59 mg
芝麻醬	30 mL (2 tbsp)	130 mg
烤乾杏仁	60 mL (1/4 c)	94 mg
杏仁醬	30 mL (2 tbsp)	113 mg
乾芝麻粒	60 mL (1/4 c)	23 mg
罐裝連骨大西洋沙丁魚	75 g	286 mg
罐裝連骨三文魚	75 g	212 mg
營養強化型大米飲料或豆奶	250 mL (1 c)	318 mg
營養強化型橙汁	250 mL (1 c)	310 mg
普通大豆飲品	250 mL (1 c)	65 mg
蕪菁葉，沸煮並瀝乾	125 mL (1/2 c)	104 mg
中式捲心菜／白菜，沸煮並瀝乾	125 mL (1/2 c)	84 mg
秋葵，沸煮並瀝乾	125 mL (1/2 c)	65 mg
芥菜，沸煮並瀝乾	125 mL (1/2 c)	87 mg
羽衣甘藍，沸煮並瀝乾	125 mL (1/2 c)	49 mg
烹熟的中式西蘭花／芥蘭	125 mL (1/2 c)	46 mg
西蘭花，沸煮並瀝乾	125 mL (1/2 c)	33 mg
橙	中等大小的 1 個	52 mg
黑糖醬	15 mL (1 tbsp)	179 mg
香魚乾	35 g	560 mg
熟印度豆豉	150 g	144 mg
腐乳	150 g	282 mg
生的裙帶菜	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

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽 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，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。