



Các Nguồn Thực Phẩm có Canxi và Sinh Tố D Food Sources of Calcium and Vitamin D

Tại sao tôi cần canxi và sinh tố D?

Canxi là một trong những nền tảng giúp xương vững mạnh. Chúng ta cần ăn thực phẩm có canxi trong suốt cuộc đời vì xương của chúng ta luôn bị phân hủy và tái tạo.

Ăn thực phẩm có canxi giúp ngăn ngừa xương trở nên bị yếu. Xương yếu dễ có khả năng bị nứt hoặc bị gãy. Cơ thể quý vị cần sinh tố D để giúp hấp thụ được canxi.

Sinh tố D cũng đóng những vai trò có thể có trong những lĩnh vực khác của sức khỏe quý vị chẳng hạn như sự miễn nhiễm, sức khỏe tim mạch, ngừa ung thư và nhiều điều nữa. Tuy nhiên các vai trò này còn chưa được hiểu tường tận.

Tôi cần bao nhiêu canxi và sinh tố D?

Số lượng canxi được đề nghị mỗi ngày:

Tuổi	Nam	Nữ
0 đến 6 tháng	200 mg	200 mg
7 đến 12 tháng	260 mg	260 mg
1 đến 3 tuổi	700 mg	700 mg
4 đến 8 tuổi	1000 mg	1000 mg
9 đến 18 tuổi	1300 mg	1300 mg
19 đến 50 tuổi	1000 mg	1000 mg
51 đến 70 tuổi	1000 mg	1200 mg
Trên 70 tuổi	1200 mg	1200 mg

mg = milligram

Số lượng sinh tố D được đề nghị mỗi ngày:

Tuổi	Nam	Nữ
0 đến 1 tuổi	400 IU	400 IU
1 đến 70 tuổi	600 IU	600 IU
Trên 70 tuổi	800 IU	800 IU

IU = Đơn Vị Quốc Tế (International Units)

Thực phẩm nào có chứa canxi?

Canxi được tìm thấy với số lượng nhỏ trong nhiều loại thực phẩm khác nhau. Thực phẩm giàu canxi nhất gồm có sữa, yaourt và nước uống có cho thêm canxi chẳng hạn như nước cam và một số nước giải khát có nguồn gốc thực vật được tăng cường thêm canxi. Phô mai cũng là một nguồn thực phẩm giàu canxi. Với các thực phẩm có nhãn, canxi được liệt kê thành giá trị phần trăm hàng ngày (%DV). Thực phẩm với 15% hoặc cao hơn giá trị hàng ngày có nhiều canxi trong chúng. Với các nguồn thực phẩm có canxi mà không có nhãn, hãy tham khảo bảng Các Nguồn Thực Phẩm Có Canxi.

Thực phẩm nào có chứa sinh tố D?

Rất ít thực phẩm có chứa sinh tố D trong chúng. Các thực phẩm có nhiều sinh tố D hơn bao gồm cá, gan, và lòng đỏ trứng. Thực phẩm và nước giải khát có cho thêm sinh tố D vào trong chúng là các nguồn giàu sinh tố D. Sữa bò luôn luôn có sinh tố

D được cho thêm vào. Nước cam được tăng cường thêm sinh tố, bơ thực vật, và nhiều loại nước giải khát có nguồn gốc thực vật được cho thêm sinh tố vào. Với các thực phẩm khác, hãy kiểm tra nhãn để tìm những chữ “được tăng cường thêm sinh tố D” hoặc “được làm giàu thêm với sinh tố D”. Thực phẩm được tăng cường hoặc làm giàu thêm là các thực phẩm có những đường chất cụ thể được cho thêm vào trong chúng.

Tôi có nên uống thêm sinh tố D hay không?

Dùng bảng Các Nguồn Thực Phẩm Có Sinh Tố D để biết thực phẩm quý vị thường ăn có bao nhiêu sinh tố D. Quý vị có thể thấy khó để có đủ sinh tố D chỉ riêng bằng thực phẩm. Quý vị có thể uống một viên thuốc bổ sinh tố D duy nhất hoặc 1 viên thuốc đa sinh tố có sinh tố D trong đó.

Có hai nhóm người nên uống thêm thuốc bổ sinh tố D 400 IU mỗi ngày:

- trẻ sơ sinh và các trẻ em nhỏ bú sữa mẹ hoặc vừa bú sữa mẹ vừa uống dặm thêm sữa bột; và
- người lớn 50 tuổi trở lên.

Tôi có nên uống thuốc bổ canxi hay không?

Dùng danh sách thực phẩm trong bảng Các Nguồn Thực Phẩm Có Canxi để giúp quý vị chọn các loại thực phẩm khác nhau nhằm đáp ứng nhu cầu canxi của quý vị. Nếu quý vị thấy khó để có đủ canxi và sinh tố D từ thực phẩm, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về đúng loại thuốc bổ sinh tố cho quý vị.

Các Nguồn Thực Phẩm Có Sinh Tố D

Thực phẩm	Cỡ phần ăn	Số lượng sinh tố D
Sữa	250 mL	103 IU
Nước gạo hoặc sữa đậu nành có tăng cường thêm sinh tố	250 mL	87 IU
Nước cam có thêm sinh tố	125 mL	100 IU
Bơ thực vật có thêm sinh tố	10 mL	60 IU
Lòng đỏ trứng	1trứng	32 IU
Cá trích, nấu chín	75 g	161 IU
Cá hương, nấu chín	75 g	148 IU
Cá thu, nấu chín	75 g	81 IU
Cá hồi, Đại tây Dương, nấu chín	75 g	245 IU
Cá hồi, chum, đóng hộp	75 g	202 IU
Cá hồi, hồng, đóng hộp	75 g	435 IU
Cá hồi, đỏ, đóng hộp	75 g	557 IU
Cá mòi, Đại Tây Dương, đóng hộp	75 g	70 IU
Cá ngừ, đóng hộp, miếng nhỏ	75 g	36 IU
Cá ngừ, vây vàng (albacore, ahi), nấu chín	75 g	106 IU
Cá ngừ, vây xanh, nấu chín	75 g	219 IU

Các Nguồn Thực Phẩm Có Canxi

Thực phẩm	Cỡ phần ăn	Số lượng canxi
Sữa, nguyên chất, 2%, 1%, sữa ít chất béo	250 mL (1 c)	291 to 316 mg
Sữa đặc	125 mL (1/2 c)	367 mg
Bơ làm từ sữa	250 mL (1 c)	300 mg
Nước uống sữa lên men (kefir)	250 mL (1 c)	267 mg
Phô mai, loại cứng	50 g	370 mg*
Phô mai chế biến loại để trét	60 mL (4 tbsp)	263 mg
Phô mai, chế biến thành lát mỏng	50 g	287 mg
Phô mai làm từ sữa đã gạn kem, 1 hoặc 2%	250 mL (1 c)	146 mg
Bánh pút-đinh hoặc món sữa trứng	125 mL (1/2 c)	142 mg
Sữa chua (yaourt), nguyên chất	175 g (3/4 c)	272 mg*
Sữa chua, có trái cây dưới đáy	175 g (3/4 c)	206 mg*
Sữa chua đông lạnh, loại mềm	125 mL (1/2 c)	92 mg
Cà rem	125 mL (1/2 c)	76 mg
Đậu hũ, làm với calcium sulphate	150 g	525 mg
Đậu trắng, nấu chín	175 mL (3/4 c)	119 mg
Đậu tây (navy beans), nấu chín	175 mL (3/4 c)	93 mg
Đậu đen, nấu chín	175 mL (3/4 c)	34 mg
Đậu Ấn (pinto beans), nấu chín	175 mL (3/4 c)	58 mg
Đậu hồi, nấu chín	175 mL (3/4 c)	59 mg
Tahini (bơ hạt mè)	30 mL (2 tbsp)	130 mg
Hạt hạnh nhân, rang khô	60 mL (1/4 c)	94 mg
Bơ hạnh nhân	30 mL (2 tbsp)	113 mg
Tim hạt mè, khô	60 mL (1/4 c)	23 mg
Cá mè Đại Tây Dương có xương, đóng hộp	75 g	286 mg
Cá hồi có xương, đóng hộp	75 g	212 mg
Nước gạo hoặc sữa đậu nành có tăng cường thêm sinh tố	250 mL (1 c)	318 mg
Nước cam có tăng cường thêm sinh tố	250 mL (1 c)	310 mg
Sữa đậu nành loại bình thường	250 mL (1 c)	65 mg
Lá củ cải, luộc chín, để ráo nước	125 mL (1/2 c)	104 mg
Cải bắp Tàu/cải bok choy, luộc chín, để ráo	125 mL (1/2 c)	84 mg
Đậu bắp, luộc chín, để ráo	125 mL (1/2 c)	65 mg
Cải bẹ xanh, luộc chín, để ráo	125 mL (1/2 c)	87 mg
Cải xoăn, luộc chín, để ráo	125 mL (1/2 c)	49 mg
Bông cải Tàu/cải làn, nấu chín	125 mL (1/2 c)	46 mg
Bông cải xanh, luộc chín, để ráo	125 mL (1/2 c)	33 mg
Cam	1 med	52 mg
Mật đường đen	15 mL (1 tbsp)	179 mg
Cá khô, cá mướp (smelt)	35 g	560 mg
Tương nén, nấu chín	150 g	144 mg
Đậu hũ, đậu hũ ky chiên	150 g	282 mg
Rong biển, tảo biển Wakame, nguyên thủy chưa chế biến	125 mL (1/2 c)	63 mg
Rong biển, khô (thạch trắng)	125 mL (1/2 c)	50 mg

mL = milliliter, g = gram, c = tách (cup), tbsp = muỗng súp (tablespoon), mg = milligram

*lượng canxi có thể thay đổi, xin kiểm tra nhãn

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.