



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 xây dựng xương vững mạnh. Vì xương của chúng ta bị phân hủy và tái tạo trong suốt cuộc đời, chúng ta cần ăn các thực phẩm có canxi. Theo thời gian, điều này giúp ngăn ngừa xương không trở nên bị yếu. Xương yếu dễ có khả năng bị nứt hoặc bị gãy. Cơ thể của quý vị cần sinh tố D để giúp canxi được hấp thụ.

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)

Các thực phẩm nào có canxi?

Các thực phẩm giàu canxi bao gồm sữa, sữa chua (yogurt) và các thức uống có cho thêm canxi như sữa đậu nành, nước cam, và các thức giải khát làm từ gạo. Phô mai cũng là một nguồn giàu canxi. Với các thực phẩm khác, xin kiểm tra nhãn. Canxi đã được cho thêm vào nếu quý vị thấy chữ 'được tăng cường (fortified)' hoặc 'được làm giàu thêm (enriched)' ghi trên nhãn.

Các 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.

Các nguồn giàu sinh tố D là thực phẩm và nước uống có sinh tố D được cho thêm vào trong chúng. Sữa bò luôn luôn có sinh tố D được cho thêm vào. Nước cam, bơ thực vật (margarine), và sữa đậu nành thường được cho thêm sinh tố D vào. Với các thực phẩm khác, xin xem nhãn. Quý vị biết sinh tố D đã được cho thêm vào nếu quý vị thấy chữ 'được tăng cường (fortified)' hoặc 'được làm giàu thêm (enriched)' ghi trên nhãn.

Tôi có nên uống thêm sinh tố D hay không?

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 đa sinh tố có sinh tố D trong đó.

Trẻ sơ sinh và trẻ em nhỏ đang bú sữa mẹ hoặc vừa bú sữa mẹ và bú một ít sữa pha chế cần bổ sung sinh tố D với 400IU mỗi ngày. Người lớn trên 50 tuổi cần thêm sinh tố D, và nên uống bổ sung 400 IU mỗi ngày.

Nếu tôi không dùng các sản phẩm sữa thì sao?

Có nhiều các thực phẩm khác có chứa các dưỡng chất này. Dùng danh sách các thực phẩm ở đây và trang kế tiếp để giúp quý vị chọn nhiều thực phẩm khác nhau. 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	Phần ăn	Số lượng sinh tố D
Sữa	250 mL	104 IU
Gạo có tăng cường thêm sinh tố hoặc sữa đậu nành	250 mL	87 IU
Nước cam có tăng cường thêm sinh tố	125 mL	50 IU
Bơ thực vật có tăng cường thêm sinh tố	10 mL	51 IU
Lòng đỏ trứng	1 trứng	32 IU
Cá trích, nấu chín	75 g	161 IU
Cá hương (trout), nấu chín	75 g	150 IU
Cá thu, nấu chín	75 g	81 IU
Cá hồi Đại tây Dương, nấu chín	75 g	246 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 mè Đại Tây Dương, đóng hộp	75 g	70 IU
Cá mè Thái Bình Dương, đóng hộp	75 g	204 IU
Cá ngừ, đóng hộp, miếng nhỏ	75 g	36 IU
Cá ngừ, vây cá màu vàng (albacore, ahi), nấu chín	75 g	105 IU
Cá ngừ, vây cá màu xanh dương, nấu chín	75 g	219 IU

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số 8-1-1 để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.

Các nguồn thực phẩm có canxi

Thực phẩm	Phần ăn	Số lượng canxi
Sữa, nguyên chất, 2%, 1%, sữa ít chất béo	250 mL (1 c)	291 đến 316 mg
Sữa đặc	125 mL (1/2 c)	367 mg
Bơ làm từ sữa	250 mL (1 c)	300 đến 370 mg
Nước uống sữa lên men (kefir)	250 mL (1 c)	267mg
Phô mai, loại cứng	50 g	370 mg*
Phô mai chế biến loại để trét	60 mL (4 tbsp)	348 mg
Phô mai, chế biến thành lát mỏng	50 g	276 mg
Phô mai làm từ sữa đã gạn kem, 1 hoặc 2%	250 mL (1 c)	146 mg
Bánh pút-đinh (pudding) hoặc món sữa trứng	125 mL (1/2 c)	150 mg
Sữa chua (yogurt), nguyên chất	175 g (3/4 c)	320mg*
Sữa chua, có trái cây dưới đáy hũ	175 g (3/4 c)	214 mg*
Sữa chua đông lạnh, loại mềm	125 mL (1/2 c)	109 mg
Cà rem	125 mL (1/2 c)	89 mg
Đậu hũ, làm với calcium sulphate	150 g	347 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 (chick peas), nấu chín	175 mL (3/4 c)	58 mg
Tahini (bơ hạt mè)	30 mL (2 tbsp)	130 mg
Hạt hạnh nhân, rang khô	60 mL (1/4 c)	93 mg
Bơ hạnh nhân	30 mL (2 tbsp)	88 mg
Tim hạt mè, khô	60 mL (1/4 c)	23 mg
Cá mòi Đại Tây Dương có xương đóng hộp	75 g	286 mg
Cá mòi Thái Bình Dương có xương đóng hộp	75 g	180 mg
Cá hồi có xương đóng hộp	75 g	208 mg
Gạo hoặc sữa đậu nành có tăng cường thêm chất canxi	250 mL (1 c)	320 mg
Nước cam có tăng cường thêm chất canxi và sinh tố D	250 mL (1 c)	320 mg
Sữa đậu nành thường	250 mL (1 c)	65 mg
Lá củ cải (turnip greens)	125 mL (1/2 c)	104 mg
Bắp cải Tàu/cải bok choy	125 mL (1/2 c)	84 mg
Đậu bắp	125 mL (1/2 c)	65 mg
Cải bẹ xanh	125 mL (1/2 c)	55 mg
Cải xoăn (kale)	125 mL (1/2 c)	49 mg
Cải bó xôi (Chinese broccoli)/cải làn (gai lan)	125 mL (1/2 c)	46 mg
Bông cải xanh (broccoli)	125 mL (1/2 c)	33 mg
Cam	1 med	52 mg
Mật đường đen (Blackstrap molasses)	15 mL (1 tbsp)	179 mg
Cá khô, cá ốt-me (smelt)	35 g	560 mg
Bông hoa hiên (daylily flower)	100 g	301 mg
Bánh đậu tương lên men, nấu chín	150g	144 mg
Cải Fat choy (tóc tiên), khô	10g	88 đến 122 mg
Đậu hũ miếng to, nửa mềm nửa cứng	100 g	308 mg
Đậu hũ ky, quấn thành từng miếng nhỏ	100 g	77 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 = cup (tách), tbsp = tablespoon (muỗng canh), mg = milligram

*số lượng canxi có thể thay đổi, xin xem nhãn