

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.

Cơ thể quý vị cần sinh tố D để giúp hấp thụ được canxi. Sinh tố D cũng có những vai trò khác trong cơ thể và có thể giúp ngăn ngừa hoặc kiểm soát một số các bệnh kinh niên.

Tôi cần bao nhiêu canxi và sinh tố D?

Số lượng canxi được đề nghị mỗi ngày:

Tuổi	Nam	Nữ
0 đến 6 tháng tuổi	200 mg	200 mg
7 đến 12 tháng tuổi	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 = International Units (Đơn vị Quốc tế)

Những người uống một vài loại thuốc hoặc có các tình trạng bệnh cụ thể, chẳng hạn như bệnh loãng xương, có thể có các nhu cầu canxi và sinh tố D khác nhau và nên hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của họ.

Các thực phẩm nào có chứa canxi?

Canxi được tìm thấy với các số lượng khác nhau trong nhiều loại thực phẩm khác nhau. Thực phẩm giàu canxi nhất gồm có sữa, sữa đậu nành có tăng cường thêm canxi, yaourt và đậu hũ được làm với calcium sulfate. Các loại hạt, loại hạt, rau củ quả và xà lách các loại cũng là các nguồn thực phẩm giàu canxi. Với các thực phẩm có nhãn, canxi được liệt kê giá trị dinh dưỡng cần thiết trong một ngày (%DV). Các thực phẩm với giá trị dinh dưỡng hàng ngày là 15% hoặc cao hơn có rất nhiều canxi trong chúng.

Thực phẩm nào có chứa sinh tố D?

Chỉ một vài thực phẩm có chứa sinh tố D một cách tự nhiên bao gồm cá, gan và lòng đỏ trứng. Hầu hết sinh tố D trong chế độ ăn

của chúng ta là đến từ thực phẩm được cho thêm sinh tố D vào. Tại Canada, sinh tố D phải được cho thêm vào trong sữa bò và bơ thực vật (margarine). Các thực phẩm khác như yaourt và sữa đậu nành cũng có thể được cho thêm sinh tố D vào. Hãy kiểm tra giá trị dinh dưỡng cần thiết trong một ngày (%DV) trên nhãn để biết một thực phẩm có chứa sinh tố D hay không và là bao nhiêu. Thực phẩm với giá trị dinh dưỡng trong một ngày là 15% hoặc nhiều hơn có rất nhiều sinh tố D.

Tôi có nên uống thêm thuốc bổ hay không?

Dùng bảng Các Nguồn Thực Phẩm dưới đây để biết xem quý vị đang có được bao nhiêu canxi và sinh tố D. Nếu quý vị không có đủ số lượng, cố gắng cho thêm các nguồn thực phẩm vào chế độ ăn uống của quý vị. Nếu quý vị thấy khó để có đủ số lượng từ thực phẩm, quý vị có thể uống thêm thuốc bổ để đáp ứng các nhu cầu của quý vị. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có thắc mắc về loại thuốc bổ nào là đúng và dùng bao nhiêu thì tốt nhất cho quý vị.

Có 2 nhóm người nên uống thêm thuốc bổ sinh tố D 400 IU mỗi ngày để đáp ứng các nhu cầu của họ:

- Trẻ sơ sinh và các trẻ em nhỏ bú sữa mẹ hoặc vừa bú sữa mẹ vừa uống dặm thêm sữa bột
- Người lớn từ 50 tuổi trở lên

Các Nguồn Thực Phẩm Có Sinh Tố D

Thực phẩm	Cỡ phần ăn	Số lượng sinh tố D
Lòng đỏ trứng, nấu chín	1 trứng	32 IU
Cá trích, Đại Tây Dương, nấu chín	75 g	161 IU
Cá thu, Đại Tây Dương, nấu chín	75 g	78 IU
Bơ thực vật	10 mL	60 IU
Sữa	250 mL	103 IU
Cá hồi, Đại tây Dương, sống ngoài thiên nhiên, nấu chín	75 g	245 IU
Cá hồi, cá vụn, 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
Sữa đậu nành, không đường, có tăng cường thêm sinh tố	250 mL	87 IU
Cá hương, nấu chín	75 g	148 IU
Cá ngừ, vây xanh, nấu chín	75 g	219 IU
Cá ngừ khác, đóng hộp	75 g	36 IU
Cá ngừ, vây vàng (cá albacore, cá ahi), nấu chín	75 g	106 IU

Các Nguồn Thực Phẩm Có Canxi

Thực phẩm	Cỡ phần ăn	Lượng canxi
Sữa và các sản phẩm của sữa		
Bơ làm từ sữa	250 mL (1 c)	300 mg
Phô mai, loại cứng	50 g	370 mg*
Phô mai làm từ sữa đã gạn kem, 1%	250 mL (1 c)	146 mg
Nước uống làm từ sữa lên men (kefir)	250 mL (1 c)	267 mg
Sữa đặc	125 mL (1/2 c)	367 mg
Sữa, nguyên chất béo, 2%, 1% chất béo, sữa ít chất béo	250 mL (1 c)	291 to 316 mg
Yaourt	175 g (3/4 c)	272 mg*
Các loại hạt, loại hạt và rau của quả		
Bơ hạnh nhân	30 mL (2 tbsp)	113 mg
Hạt hạnh nhân, rang khô	60 mL (1/4 c)	94 mg
Đậu đen, nấu chín	175 mL (3/4 c)	34 mg
Đậu hời, nấu chín	175 mL (3/4 c)	59 mg
Đậu Tây (navy beans), nấu chín	175 mL (3/4 c)	93 mg
Đậu Ấn (pinto beans), nấu chín	175 mL (3/4 c)	58 mg
Tim hạt mè, khô	60 mL (1/4 c)	23 mg
Tahini (bơ hạt mè)	30 mL (2 tbsp)	130 mg
Đậu trắng, nấu chín	175 mL (3/4 c)	119 mg
Thực phẩm và nước uống làm từ đậu nành		
Sữa đậu nành, không đường, có tăng cường thêm sinh tố	250 mL (1 c)	318 mg
Sữa đậu nành, không đường, loại thường	250 mL (1 c)	65 mg
Đậu nành, đậu hũ ky miếng	150 g	282 mg
Tương nén, nấu chín	150 g	144 mg
Đậu hũ, làm với calcium sulphate	150 g	525 mg
Rau cải và trái cây		
Bông cải xanh, luộc, để ráo nước	125 mL (1/2 c)	33 mg
Bông cải Tàu/cải làn, nấu chín	125 mL (1/2 c)	46 mg
Bắp cải Tàu/cải bok choy, luộc chín, để ráo nước	125 mL (1/2 c)	84 mg
Cải xoăn, luộc, để ráo nước	125 mL (1/2 c)	49 mg
Cải bẹ xanh, luộc, để ráo nước	125 mL (1/2 c)	87 mg
Đậu bắp, luộc, để ráo nước	125 mL (1/2 c)	65 mg
Cam	1 medium	52 mg
Lá cây củ cải (turnip greens), luộc chín, để ráo nước	125 mL (1/2 c)	104 mg
Khác		
Mật đường đen	15 mL (1 tbsp)	179 mg
Cá khô, cá mướp (smelt)	35 g	560 mg
Cá hồi, hồng, có xương, đóng hộp	75 g	212 mg
Cá mòi, Đại Tây Dương có xương, đóng hộp	75 g	286 mg
Rong biển (thạch trắng), khô	125 mL (1/2 c)	50 mg
Rong biển, tảo biển Wakame, còn nguyên chưa chế biến	125 mL (1/2 c)	63 mg

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

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

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang 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 viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lảng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.