

足量鈣質飲食

■ 目的

供應日常飲食中足夠的鈣質、以促進骨骼生長、強健，及預防骨質疏鬆症的發生。

■ 一般飲食原則

- 選擇高鈣的食物，補充足夠的鈣質：鈣質的來源分成動物性及植物性兩種。
 - (1)動物性食物：牛奶、優酪乳、優格、起司、小魚乾，帶骨的魚罐頭、乾蝦米等。
 - (2)植物性食物：豆腐、豆干、黑芝麻、紫菜、芥藍菜、莧菜、金針等蔬菜類。
- 適度照射陽光，紫外線會活化身體內的維生素D來幫助鈣質的吸收。每日曬太陽約15分鐘即可。
- 規律的運動可鍛鍊肌肉力量、增強骨質的密度，最好選擇抗壓負重性的項目，例如跑步、快走、走路、跳舞、騎腳踏車等。且建議每次運動的時間至少要持續30分鐘才有較佳的效果。
- 黃豆富含鈣質與異黃酮素（Isoflavone），此物質的結構類似女性荷爾蒙，建議更年期後的婦女可適量攝取，補充流失的骨鈣。
- 避免鈣質流失：
 - (1)過多的蛋白質會增加骨骼鈣質的流失，應避免大魚大肉的飲食型態。
 - (2)少喝濃茶、咖啡及碳酸飲料。飲用茶或咖啡時可加入低脂奶代替奶精，以增加鈣質的攝取。
 - (3)避免抽煙，尼古丁對骨質再生有破壞作用。
- 由飲食中增加鈣質攝取的小秘訣：

(1)製作玉米濃湯或蔬菜濃湯時可以脫脂奶粉代替奶油。	(5)吐司麵包夾起司片。
(2)白飯上可灑些黑芝麻。	(6)以優格製作生菜沙拉。
(3)沖泡牛奶時可加入芝麻粉。	(7)若因乳糖不耐而無法由牛奶中補充鈣質，可改喝無乳糖奶粉、優酪乳、優格，或吃起司。
(4)做義大利麵時，上面可灑些起司粉。	



■ 不同年齡層的每日鈣質建議量 (國人膳食營養素參考攝取量第七版)

年齡	0-6個月	7-12個月	1-3歲	4-6歲	7-9歲
鈣質建議量	300毫克	400毫克	500毫克	600毫克	800毫克
年齡	10-12歲	13-15歲	16-18歲	19歲以上之成人	
鈣質建議量	1000毫克	1200毫克	1200毫克	1000毫克	

- 鈣質攝取太多對身體仍有結石的可能性，因此建議不管任何年齡層，鈣質補充均不應該超過衛生署訂定的上限攝取量2500毫克。

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002
- 制訂單位/日期：營養室/106.12.27

