

不「鈣」你，讓你有好骨氣

文/營養科 吳玟靜 營養師

一、每日國人鈣的需要量

電視上經常看到有關國人鈣質攝取太少的廣告，調查發現，國人無論在各年齡層、男性或女性，鈣的攝取量都非常不足。根據衛福部食品藥物管理署「國人膳食營養素參考攝取量及其說明(Dietary Reference Intake, DRIs)」修訂第七版的資料指出，鈣質一日建議攝取量如下表：

年齡	營養素 鈣 (mg)	年齡	營養素 鈣 (mg)
1-3歲	500	13-18歲	1200
4-6歲	600	19歲以上成人及銀髮族	1000
10-12歲	1000	懷孕及哺乳婦女	與該年齡層相同

鈣質是鞏固骨骼及牙齒的主要來源，同時也有促進肌肉收縮、心臟跳動、血液凝固等機能，是人體不可或缺的營養素。若長期鈣攝取不足，對兒童或青少年易影響牙齒生長，也會導致骨骼成長不良，進而影響發育；成人或年長者則會因骨本流失，在老年時容易骨質疏鬆，增加跌倒、骨折風險；孕婦若沒補足鈣質，則可能影響胎兒發育。鈣質攝取不足雖會有以上問題，但補鈣也不能補過頭，若超過每日上限攝取量2500毫克，可能造成泌尿道結石、便秘，也會增加心血管負擔，所以補鈣要補得剛剛好才行。

二、哪些人容易有鈣不足的情形呢？

- (1) 進入更年期的婦女、40歲以前停經、月經來得早者。
- (2) 老年人。
- (3) 長期酗酒及抽菸，大量攝取咖啡、茶類者。
- (4) 少曬太陽、缺乏運動者。
- (5) 鈣及維他命D攝取不足者。
- (6) 外食族、挑食、體重過輕、不當節食減肥者。
- (7) 長期服用類固醇、抗痙攣藥、利尿劑、抗凝血劑、胃藥、止痛藥等治療者。

三、高鈣食物有哪些？

若要使身體保有足夠的鈣質，平時就得培養良好的飲食習慣及生活作息，三餐營養均衡，不熬夜，且少喝濃茶、咖啡飲品及酒類，可避免因偏食、營養不良而影響鈣的吸收。而且均衡的飲食中，含有足夠的維生素C、銅、錳、鋅等，可防止骨質流失。素食者可以多吃含有豐富的鈣質的海帶及海藻類，像紫菜、髮菜。

類別	食物名稱	每100克中所含之鈣含量(mg)	類別	食物名稱	每100克中所含之鈣含量(mg)
奶類及其製品	乳酪	606	豆類及其製品	小方豆干	685
	鮮奶	111		五香豆干	273
	無糖低脂優酪乳	59		傳統豆腐	140
全穀類	加鈣米	170	魚肉及其製品	小魚干	2213
	燕麥	25		魚脯	1722
蔬菜類	紫蘇	401		蝦皮	1381
	紅莧菜	218		蝦米	1075
	黑木耳	184	吻仔魚	157	
	芥藍	181	黑芝麻	1354	
	紅鳳菜	121	堅果種子類	山粉圓	1073
	小白菜	100		愛玉子	714
	秋葵	94	其他	黑糖	464
	油菜	88		酵母粉	119

另外，挑選高鈣食物搭配食材，持續而且適量的運動絕對不可少，適度的戶外運動與日曬，讓陽光幫助身體產生維生素D，讓鈣質達到最大吸收量，以增加骨質密度，降低骨質疏鬆症發生率。

預防骨質疏鬆症永遠不嫌晚，希望大家能更加注意飲食營養與運動，使我們的骨骼更健康！

高鈣點心小教學

黑糖山粉圓 含鈣量：約110mg

材料：山粉圓10g、適量黑糖

作法：1.將水用大火煮沸

2.將山粉圓倒入水中轉小火燜煮5分鐘

3.燜煮完後關火並加入黑糖攪拌均勻即可。

補鈣小撇步

如何促進鈣的吸收及幫助鈣質增加的因子？

- (1)維生素C可以幫助鈣質吸收，建議在飯後攝取富含維生素C的水果。
- (2)適當溫和的日曬。
- (3)養成運動習慣。



山粉圓不僅鈣質豐富，同時也富含高纖易飽的特性，且熱量較低，因此常在夏日飲品中作為配料。此外，山粉圓也富含「次亞麻油酸」，能夠降低心血管疾病的風險，對身體健康相當有幫助。但要注意的是，山粉圓的纖維含量高，應避免連續大量食用，以免增加腸胃負擔。

參考資料：
台灣食品營養成分資料庫

<http://www.foodcare.com.tw/label.aspx?article=939>