

Ca

# 高鈣飲食



## 目的

提供符合各年齡層鈣質足夠攝取的一種飲食。飲食中足夠的鈣質、促進骨骼生長、強健及預防骨質疏鬆症的發生。

## ★鈣的生理功能

1. 牙齒及骨骼的主要成份
2. 出血時幫助血液凝固
3. 調節心跳及肌肉收縮
4. 維持正常神經的感應性
5. 控制細胞膜的通透性



## 1. 鈣質的來源：

### 動物性：

牛奶、優酪乳、優格、起司...等乳品類

※吻仔魚、小魚乾、乾蝦米，因食物攝取量少，[以當成高鈣補充之攝取

### 植物性：

豆干、黑白芝麻、深綠蔬菜。

2. 適度曬太陽每天約15分鐘即可，紫外線會促進內生性維生素D的合成來幫助鈣質的吸收。
3. 攝食足夠的維生素C，維生素C可促進腸道對鈣質吸收；亦可幫助膠原蛋白的形成。
4. 黃豆中的異黃酮素類似女性荷爾蒙，更年期後的婦女若適量攝取，可預防骨鈣的流失。

5. 過多的蛋白質會增加骨骼鈣質的流失，應避免攝取過多的肉類。
6. 少喝濃茶、咖啡及碳酸飲料。飲茶或咖啡可加入乳品類替代奶精，以增加鈣質的攝取。
7. 避免抽菸，尼古丁會破壞骨質再生。
8. 規律的運動可鍛鍊肌肉、增加骨質的密度，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。



9. 由飲食中增加鈣質攝取的小訣竅：

- 白飯灑黑芝麻。
- 義大利麵加起司粉。
- 土司麵包加起司片。
- 優格製作生菜沙拉。
- 作濃湯使用奶類替代奶油。

年齡層	建議量(毫克)
1-3 歲	500
4-6 歲	600
7-9 歲	800
10-12 歲	1000
13-18 歲	1200
19 歲以上	1000
懷孕及哺乳期	1000

## 與營養師約定飲食計畫

\*參考資料：國人膳食營養素參考攝取量  
修訂第八版

我的每日鈣建議量：\_\_\_\_\_毫克

迷思：  
喝大骨湯補鈣嗎？  
要喝到1公斤的大骨湯才能攝取到1/3  
左右的建議量