

健康有『鈣』念，天天都 HAPPY～

松德院區 黃允臻營養師

現代人生活緊張、壓力大，國人睡眠品質普遍不良，根據亞洲睡眠協會(ASRS)調查指出，台灣的成年人約有 78% 有睡眠障礙，且年齡層有下降的趨勢。許多人的睡眠問題成因除了壓力外，也跟日常飲食與生活型態息息相關。

臺北市立聯合醫院松德院區黃允臻營養師指出：一般人提到「鈣」除了聯想到骨質疏鬆症之外，其實「鈣」也跟神經傳導物質的合成與傳遞有關，可以改善神經緊張，幫助情緒穩定，進而提升睡眠品質；倘若青春期學童缺乏鈣質，還可能易有注意力不集中，阻礙學習能力之虞。

黃營養師提到：衛生署對國人鈣質的建議攝取量為國小學童每天 800-1000 毫克、國中/高中學生每天 1200 毫克、成年人每天 1000 毫克，但根據台灣國民營養健康狀況變遷調查，國人鈣質攝取量普遍不足，成人與老人鈣的攝取量僅達建議量的五至七成，而國人攝取量未達建議量者竟高達八成以上。

如何在日常飲食中輕鬆的增加鈣的攝取？臺北市立聯合醫院松德院區營養科推出均衡美味的『鈣』高尚食譜（如附件），除了提供豐富鈣質外，還搭配一些快樂營養素，如維生素 C（甜椒、油菜花、奇異果、柑橘類水果、深綠色蔬菜等）、維生素 B 群（全穀類、豆類、堅果類）、色胺酸（杏仁、起司、芝麻）、魚類（秋刀魚、鮭魚）、鎂（堅果類、豆類、全穀類、深綠色蔬菜）和錳（菠菜、豌豆、萵苣）等，讓營養更均衡豐富，活力滿分！

黃營養師還提醒大家，牛奶雖然含有豐富的鈣質，但也含有蛋白質，過多的蛋白質會造成身體鈣質的流失，所以牛奶不可當開水喝。此外，喝過量的茶及咖啡，會因單寧酸而阻礙鈣的吸收，建議以鮮奶取代奶精粉或奶油球。含磷過高的碳酸飲料（如汽水、可樂）及加工食品（如香腸），也會增加鈣質的排出。

樂活生活在於你我，健康『鈣』念需靠你我，除了食用富含鈣質的食物外，同時也要搭配運動、曬曬太陽，讓身體補充足夠的維生素 D。精神好、心情自然就愉悅囉！

『鈣』高尚套餐食譜 (3~4 人份)



一、【什穀米凱撒沙拉總匯】

- 材料：苦苣 30 公克、蘿蔓 20 公克、酪梨 30 公克、什穀米 10 公克、松子 5 公克、黃豆 20 公克、鮭魚鬆 10 公克、起司絲 20 公克、起司粉 10 公克、凱撒沙拉醬 20 公克、低脂優酪乳 30 公克、紅番茄片 30 公克。
- 做法：
 1. 先將所有食材洗淨備用
 2. 酪梨切小丁拌優酪乳
 3. 蘿蔓切丁拌凱撒沙拉醬
 4. 黃豆、什穀米泡水煮熟調味拌勻
 5. 紅番茄片各取 3 片做底、上放苦苣葉片、內各放 3 種料
 - a. 酪梨、起司丁
 - b. 什穀米拌黃豆、上灑鮭魚鬆
 - c. 凱撒蘿蔓沙拉上灑起司絲。

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈣 (毫克)	膳食纖維 (公克)
478	24	29	33	397	6



二、【開胃四重奏】

- 材料：小魚干 20 公克、杏仁條 10 公克、辣椒少許、豆腐 50 公克、法式白醬 20 公克、起司絲 10 公克、筴白筍 40 公克、香椿醬 10 公克、美生菜葉 10 公克、韓式泡菜 10 公克、綠豆芽 40 公克、黑木耳 10 公克。
- 做法：
 1. 所有食材洗淨備用
 2. 香椿加橄欖油用果汁機打碎加鹽調製
 3. 奶油炒香蒜頭末，加麵粉、鮮奶、鮮奶油調製成法式白醬
 - a. 杏仁魚干小火炸熱調味
 - b. 豆腐切小塊加入法式白醬上放起司絲焗烤
 - c. 筴白筍切滾刀尖塊燙熟擺在美生菜上淋香椿醬
 - d. 韓式泡菜拌綠豆芽木耳
 4. 將上述 4 種擺盤。

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈣 (毫克)	膳食纖維 (公克)
216	19	6	14	451	6



三、【豆奶巧達湯附佛卡夏麵包棒】

- 材料：豆漿 100 公克、鮮奶 100 公克、洋芋丁 40 公克、培根末 10 公克、洋蔥末 10 公克、法式白醬 20 公克、義式綜合香料 5 公克、比薩麵皮 60 公克、起司絲 30 公克。
- 做法：
 1. 所有食材洗淨備用
 2. 培根烤酥切末
 3. 中筋麵粉加水、蛋、橄欖油、活酵母拌勻成比薩麵皮發酵備用
 4. 麵糰揉成棒狀，上塗橄欖油放義式綜合香料入烤箱焗烤成佛卡夏麵包棒
 5. 洋蔥末用奶油炒香加麵粉拌成麵糊
 6. 豆漿加鮮奶煮熱，拌入麵糊加入法式白醬調味，上灑培根末

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈣 (毫克)	膳食纖維 (公克)
393	20	17	41	325	5



四、【鈣香燉飯】

- 材料：蝦米 10 公克、洋蔥丁 20 公克、磨菇丁 20 公克、香菇丁 20 公克、蘆筍丁 10 公克、甜椒末 10 公克、花椰菜 40 公克、起司絲 20 公克、低脂鮮乳 100c. c.、鮮奶油 20 公克、起司粉 5 公克、雜糧飯 150 公克。
- 做法：
 1. 所有食材洗淨備用
 2. 食材切好燙熟
 3. 蝦米炒香備用
 4. 炒洋蔥末加入鮮乳、法式白醬、糙米飯、起司粉燉煮成燉飯
 5. 上裝飾花椰菜、蘆筍、甜椒末、起司絲。

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈣 (毫克)	膳食纖維 (公克)
488	18	12	78	306	5



五、【黑芝麻奶酪起司蛋糕】

- 材料：黑芝麻湯圓 2 顆、全脂鮮奶 120 公克、黑糖 20 公克、吉利丁片 1 片、起司乳酪 40 公克、奶油 10 公克、鮮奶油 100 公克、蛋 1 顆、消化餅乾 40 公克。
- 做法：
 1. 將起司乳酪與奶油攪拌，隔水加熱至乳酪溶化(材料 A)
 2. 蛋白用攪拌器拌至固體狀
 3. 蛋黃與剛打發好的蛋白及材料 A 拌勻
 4. 消化餅壓碎加奶油放入蛋糕模內做底先入烤箱烤固定
 5. 將拌勻的步驟 3 加入蛋糕模的消化餅底座上，放入烤箱用 150°C 下火烤
 6. 再用上火將蛋糕的表面上色
 7. 吉利丁片泡冷水
 8. 加入鮮奶油、鮮奶、糖加熱 80 °C 至全溶化
 9. 吉利丁溶化後注入奶酪模型放冰箱凝固即成。

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈣 (毫克)
539	12	25	69	394



◆ 食物鈣含量表： <資料來源：台灣地區食品營養成分資料庫>

食物名稱	鈣含量 (毫克/100 公克)	食物名稱	鈣含量 (毫克/100 公克)
黑芝麻	1456	髮菜	1263
黑芝麻粉	1211	乾海帶 (乾昆布)	737
養生麥粉	830	香椿	514
麥芽飲品	738	洋菜	248
麥片	468	芥藍菜	238
小魚乾	2213	紅莧菜	191
蝦皮	1381	紫菜	183
蝦米	1075	綠豆芽	147
旗魚鬆	454	紅鳳菜	142
鮭魚鬆	257	地瓜葉	85
吻仔魚	23	黑木耳	33
奶粉 (脫脂即溶)	1411	花椰菜	28
低脂奶粉	1261	小方豆乾	685
全脂奶粉	905	五香豆乾	273
乳酪	574	黃豆	217
鮮乳	111	傳統豆腐	140
原味優酪乳	63	黑糖	464