

您的飲食「鈣」高尚嗎？

◎文／張瑄筠 仁愛院區營養師

鈣質〈Calcium〉是人體骨骼的重要元素，骨骼從出生起就周而復始的破壞與重建，不同的年齡其破壞與重建速度亦有差別，在 35 歲前重建速度大於破壞速度，因此骨質含量會隨年齡逐漸增加，持續達至顛峰，所以，要趁年輕時就要「存好骨本」，強化骨質。過了 40 歲後骨質破壞速度增快，此時骨密度開始下降，若飲食中鈣質攝取不足，則將加速罹患骨質疏鬆症的風險。所以，不管任何年齡族群，都應該攝取適量的鈣質，另外，當然還要配合均衡飲食、規律運動、適度曬太陽及養成健康的生活型態等，才能維持骨骼的健康。

民眾常詢問鈣質到底要吃多少才足夠？依據行政院衛生署訂定的國人膳食營養素參考攝取量建議，國小學童應攝取 800-1000 毫克/天、國中學生為 1200 毫克/天及成年人為 1000 毫克/天，然而全國營養調查結果指出，成人男性每日鈣質攝取量只有 504 毫克、女性只有 496 毫克，約達建議攝取量的一半；老年男性每天平均攝取 622 毫克，老年女性 635 毫克，也僅達衛署建議量的 6 成，可見如何增加飲食中鈣質的攝取量，是一種重要的議題。

近年來常發現有多數年長者常誤以為服用葡萄糖胺（例如：維骨力）可補充鈣質、預防骨質疏鬆症，其實葡萄糖胺主要用於骨關節代謝機能衰退的關節性疾病（退化性關節炎），無法預防骨質流失所致的骨質疏鬆症。服用鈣片雖可補充飲食攝取的不足，但須注意長者是否有同時服用多種含鈣的營養補充劑，其中總鈣質攝取過量時，易有尿路結石的風險。

飲食中攝取富含鈣質的食物，是最好的方法，牛奶是最佳來源，牛奶中的鈣質容易被人體吸收，建議每日喝 1~2 杯（240 毫升/杯）脫脂或低脂奶，但如果喝牛奶會拉肚子，也可以選擇乳酪、優酪乳等乳製品或不含乳糖的乳製品。除此之外，沙丁魚、牡蠣、吻仔魚、小魚乾，或是木耳、紫菜及芥藍菜、莧菜、甘薯葉等深色蔬菜，還有黑芝麻、酵母粉、豆類及豆製品等，也都是富含鈣質的食物，飲食中可多選用這些食材。

其次，蔬果中含有鋅、鎂和維生素 C 等營養素，可協助鈣質的吸收及利用。此外，要提醒民眾吻仔魚及小魚乾是屬高普林、高膽固醇的食物，尿酸高及膽固醇高的民眾，要節制攝取量及頻率。

以下提供食物中的鈣質含量表及兩道高鈣餐點食譜，供民眾參考！

食物中的鈣質含量表

食物名稱	鈣含量 (毫克/100 公克)	食物名稱	鈣含量 (毫克/100 公克)
鮮乳	111	木耳	33
乳酪	574	紫菜	183
原味優酪乳	63	芥藍菜	238
沙丁魚	11	紅莧菜	191
牡蠣	149	甘薯葉	85
吻仔魚	23	紅鳳菜	142
小魚干	2213	傳統豆腐	140
黑芝麻	1456	五香豆干	273
酵母粉	119	黃豆	217

高鈣食譜示範

【南瓜焗海鮮】

- 材料 (1 人份)：中筋麵粉 8 公克、低脂鮮乳 100 公克、蟹腳肉 30 公克、鯛魚 45 公克、蝦仁 25 公克、青花菜 60 公克、南瓜 200 公克、胡蘿蔔 30 公克、洋芋 30 公克、鹽 1 公克、雞粉 1 公克、起司絲 20 公克、薑末、蒜末及酒適量。

- 作法：

1. 蟹腳肉、蝦仁及鯛魚片先用蒜末、薑末及酒去腥。
2. 胡蘿蔔、洋芋切丁、青花菜切塊。
3. 作法 1 及 2 分別川燙備用。
4. 南瓜去皮切小丁加水蒸軟後，搗碎。
5. 熱鍋後，加入搗碎南瓜、牛奶，再放入作法 3 食材。煮熟後，將食材盛裝於烤盤中。最上層灑上比薩用的起士絲。
6. 放入烤箱烤至起士絲融化微焦。



【芝麻鮮奶酪】

- 材料(1人份): 全脂鮮奶 100 公克、吉利丁粉 5 公克、黑芝麻 20 公克、黑糖 10 公克。
- 作法：
 1. 鮮奶加黑糖用中火煮至糖融化。
 2. 吉利丁粉先用部份鮮奶泡軟，加入至鮮奶中，慢慢攪動使吉利丁完全溶化。
 3. 趁熱將奶酪倒入模型中，等冷卻後，放入冰箱冷藏。



名稱 標示	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	鈣 (毫克)
南瓜焗海鮮	392	31	8	51	1623	335
芝麻鮮奶酪	218	6	15	18	55	396

※ 食譜製作：許美娥、陳寶珠廚師。