



# 天天「鈣」一下 打造好骨力



文 | 許詩瑩 | 忠孝院區營養師

國人普遍鈣攝取不足，建議每天從六大類食物中攝取足夠的鈣。並且要多運動，適度曬曬太陽，促進鈣質吸收，打造強健骨骼，預防骨質疏鬆。

成年人每日建議的鈣攝取量為 1000 毫克，但 8 至 9 成的國人每日乳品類攝取量不足 1 份，7 歲以上的鈣質攝取量僅達建議量 30%~50%，鈣攝取不足是臺灣人普遍的營養問題。

## 如何從食物中補足鈣？

鈣的吸收會受到生長、發育、年齡等因素的影響，高鈣飲食須把握均衡六大類食物原則，建議由六大類食物攝取足夠的鈣（請見表格）。除大家熟知的乳製品外，堅果類也是高鈣食物來源。國建署

建議每日 1 份堅果，可選用鈣含量高的堅果，作為每日「鈣」的食物來源，如黑芝麻 1 份 8 公克，鈣含量 118 毫克。

蝦米、小魚乾、柳葉魚也是很好的鈣來源，而純素食者除了吃鈣含量高的豆製品，也可補充十字花科深綠色蔬菜，如羽衣甘藍、青江菜、芥菜等，鈣含量也很高。另外，多運動，適量曬太陽，讓皮膚製造維生素 D，也是促進鈣質吸收、增加骨骼強健的重要因素。提供兩道高鈣食譜，供民眾在家 DIY。

## 各類食物的鈣含量

食物分類	每 100 公克食物中的鈣含量		
	100 ~ 199 毫克	200 ~ 299 毫克	> 300 毫克
全穀雜糧類	綠豆、花豆、白鳳豆、大紅豆、生蓮子	---	---
乳品類	鮮乳、保久乳	高脂強化鮮乳	乾酪、奶粉
豆魚蛋肉類	文蛤、牡蠣干、鹹小卷、淡菜、柳葉魚、白對蝦、生蠔、去骨鴨掌、蛋黃、帶莢毛豆、青仁黑豆、黑豆粉、黃豆、油豆腐粉絲、傳統豆腐	日本鰻鱺魚片、金錢魚、銀魚、烘烤黑豆、黃豆粉、小三角油豆腐、冷凍豆腐、五香豆干、豆干絲、日式炸豆皮	蟹腳肉、魷仔魚、日本銀帶鮪、正櫻蝦、金鉤蝦乾、鯊魚皮、蝦米、蝦皮、丁香魚脯、小魚干、扁魚干、鴨舌、黑豆干、小方豆干

參考資料 / 食品成分資料庫 2020 年版

蔬菜類	青江菜、蕪菜、甘藷葉、小白菜、乾木耳、青蔥、紅鳳菜、水菜、茴香、金針菜乾、白苜菜、乾銀耳、紅苜菜、蘿蔔葉、海帶茸、麻竹筍干、芥藍菜、紅耳仔、薄荷、九層塔、菠菜、裙帶菜	山芹菜、石蓮花、龍葵、明日葉、洋菜花椰菜乾、甘藍乾、綠蘆筍、紅毛苔、壽司海苔片	山東大蔥、野苜菜、紫菜、梅乾菜、紫蘇、小麥草粉、香椿、乾海帶、乾裙帶菜、鳳尾藻、髮菜、洛神花乾
堅果種子類	開心果、杏仁粉、花生粉、鹽酥葵瓜子、可可粉、原味榛果	杏仁果、亞麻仁籽、杏仁片（熟）	亞麻仁籽粉、愛玉子、奇亞子、山粉圓、黑芝麻

## 高鈣紅藜鮮蔬拌飯佐芝麻鹽



**材料：**（1人份）白米 50 克、紅藜麥 10 克、青江菜 100 克、小方豆干 40 克、蝦米 5 克、乾香菇 2 克、大蒜 5 克、黑芝麻粉 2.5 克

**調料：**鹽 0.5 克、食用油 5 克

### 作法：

1. 洗好的白米及紅藜麥加入 1：1 比例的水，浸泡 30 分鐘，煮熟。
2. 乾香菇、青江菜、豆干、蝦米切成細小丁，大蒜切末。
3. 油熱鍋後加蒜末炒香，依序加入香菇、蝦

米、豆干及青江菜炒熟，加鹽調味。

4. 將煮熟的紅藜飯與炒熟的食材拌勻。
5. 撒上芝麻鹽即完成。

### ◎營養含量

熱量 380 大卡、蛋白質 17.5 克、脂肪 11 克、醣類 53 克、鈣 513 毫克、鈉 429 毫克

## 羽衣甘藍濃湯佐無糖優格



**材料：**（1人份）青豆仁 50 克、絞肉 35 克、羽衣甘藍 100 克、洋蔥 50 克、大蒜 5 克、無糖優格 10 克

**調料：**鹽 1 克、食用油 5 克

### 作法：

1. 蒜頭及洋蔥切末，羽衣甘藍切小段。
2. 油熱鍋後加大蒜、洋蔥，炒至洋蔥透明，放入絞肉炒熟，再加入羽衣甘藍炒熟，加鹽調味。
3. 果汁機加入 100CC 熱開水，加入炒熟的食材打碎至均質。
4. 淋上無糖優格即完成。

**◎營養含量** 熱量 230 大卡、蛋白質 12 克、脂肪 11 克、醣類 20 克、鈣 297 毫克、鈉 439 毫克