

## 鈣質 Calcium

鈣質是一種礦物質，它對於骨骼和牙齒的成長及維護是很重要的，它也有助於神經系統的運作，血液的凝結和肌肉的收縮。長久缺乏鈣質能引起各種骨骼病症，例如骨鬆病、溶骨病、軟骨病等。維他命 D（由皮膚與陽光交互作用之下而形成）可以增進鈣質的吸收。曬足夠的陽光和多吃高鈣質的食品可以保護骨骼！

### 以下是含豐富鈣質的食品

- 奶類食品 - 多選擇脫脂或低脂牛奶、酸凍奶 (yogurt) 或乳酪 (芝士)
- 罐頭魚 - 例如沙甸魚、三文魚和鯪魚 (連骨吃)
- 豆腐 (硬或老豆腐比嫩的含較多鈣), 加鈣豆漿
- 深綠色蔬菜 - 例如西蘭花、白菜、菠菜、芥菜、菜心、苜菜和芥蘭
- 金針、紫菜、木耳和菜乾
- 杏仁、芝麻
- 加鈣豆漿
- 加鈣果汁

### 以下是食品的鈣質成份

食品種類	份量	鈣 (毫克)
牛奶或加鈣豆漿	八安士 (一杯)	300
酸凍奶	八安士 (一杯)	350
乳酪 (芝士)	一安士	204
罐頭三文魚 (連骨)	三安士	370
罐頭沙甸魚 (連骨)	三安士	250
豆腐 (硬或老)	四安士	150
西蘭花	一杯	136
菠菜	一杯	167
紫菜	半安士	125
杏仁	半杯	150

### 每日鈣質需要 (毫克 mg)

兒童 (1-3 歲)	500
兒童 (4-8 歲)	800
兒童 (9-18 歲)	1300
成年人 (19-50 歲)	1000
成年人 (50 歲以上)	1200
懷孕和哺乳婦女	1000
更年期後婦女 (如沒有服食荷爾蒙)	1500