

钙质 Calcium

钙质是一种矿物质，它对于骨骼和牙齿的成长及维护是很重要的，它也有助于神经系统的运作，血液的凝结和肌肉的收缩。长久缺乏钙质能引起各种骨骼病症，例如骨质疏松、溶骨病、软骨病等。维他命 D（由皮肤与阳光交互作用之下而形成）可以增进钙质的吸收。晒足够的阳光和多吃高钙质的食品可以保护骨骼！

以下是含丰富钙质的食品

- 奶类食品 - 多选择脱脂或低脂牛奶、酸冻奶 (yogurt) 或乳酪 (芝士)
- 罐头鱼 - 例如沙甸鱼、三文鱼和鲑鱼 (连骨吃)
- 豆腐 (硬或老豆腐比嫩的含较多钙), 加钙豆浆
- 深绿色蔬菜 - 例如西兰花、白菜、菠菜、芥菜、菜心、苋菜和芥兰
- 金针、紫菜、木耳和菜乾
- 杏仁、芝麻
- 加钙豆浆
- 加钙果汁

以下是食品的钙质成份

食品种类	份量	钙 (毫克)
牛奶或加钙豆浆	八安士 (一杯)	300
酸冻奶	八安士 (一杯)	350
乳酪 (芝士)	一安士	204
罐头三文鱼 (连骨)	叁安士	370
罐头沙甸鱼 (连骨)	叁安士	250
豆腐 (硬或老)	四安士	150
西兰花	一杯	136
菠菜	一杯	167
紫菜	半安士	125
杏仁	半杯	150

每日钙质需要 (毫克 mg)

儿童 (1-3 岁)	700
儿童 (4-8 岁)	1000
儿童 (9-18 岁)	1300
成年人 (19-50 岁)	1000
成年人 (50 岁以上)	1200
怀孕和哺乳妇女 (19-50 岁)	1000

每日维他命 D 需要 (国际单位 IU)

1-70 岁	600
70 岁以上	800