

钙质

Calcium

钙质是一种矿物质，它对於骨骼和牙齿的成长及维护是很重要的，它也有助於神经系统的运作，血液的凝结和肌肉的收缩。长时间缺乏钙质可能会引起各种骨骼疾病，例如佝偻病(儿童)或骨质疏松症和软骨病(成年人)。维他命 D 是通过皮肤和阳光的相互作用在体内形成的。它可以促进钙的吸收。曬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：

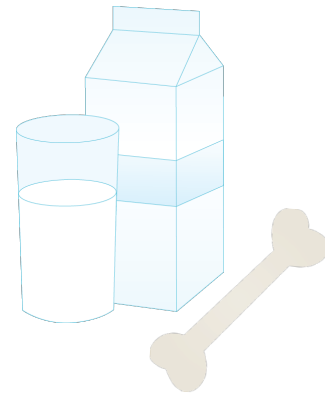
- 奶类食品 - 多选择脱脂或低脂牛奶、酸奶或芝士
- 罐頭魚 - 例如沙甸魚、三文魚和鯪魚（連骨吃）
- 黃豆製品 - 豆腐（硬或老豆腐比嫩的含較多鈣）、加鈣豆漿和毛豆
- 深綠色蔬菜 - 例如西蘭花、白菜、菠菜、芥蘭、芥菜、菜心和苜菜
- 紫菜、木耳、菜乾和金針
- 杏仁、芝麻
- 加鈣果汁

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
罐頭三文魚 (連骨)	叁安士	370
罐頭沙甸魚 (連骨)	叁安士	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

每日钙质需要 (毫克 mg)

儿童 (1-3 岁)	700
(4-8 岁)	1000
(9-18 岁)	1300
成年人 (19-50 岁)	1000
男人 (51-70 岁)	1000
女人 (51-70 岁)	1200
成年人 (70 岁以上)	1200
怀孕和哺乳妇女 (14-18 岁)	1300
(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

*这只是一个指南。实际成分可能因产品而异，所以请查看食品标签。