

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。長時間缺乏鈣質可能會引起各種骨骼疾病，例如佝僂病(兒童)或骨質疏鬆症和軟骨病(成年人)。維他命 D 是通過皮膚和陽光的相互作用在體內形成的。它可以促進鈣的吸收。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：

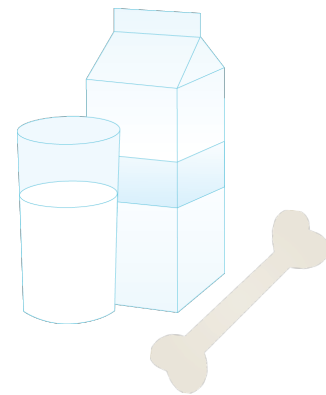
- 奶類食品 - 多選擇脫脂或低脂牛奶、酸奶或芝士
- 罐頭魚 - 例如沙甸魚、三文魚和鮫魚（連骨吃）
- 黃豆製品 - 豆腐（硬或老豆腐比嫩的含較多鈣）、加鈣豆漿和毛豆
- 深綠色蔬菜 - 例如西蘭花、白菜、菠菜、芥蘭、芥菜、菜心和莧菜
- 紫菜、木耳、菜乾和金針
- 杏仁、芝麻
- 加鈣果汁

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)	700
(4-8 歲)	1000
(9-18 歲)	1300
成年人 (19-50 歲)	1000
男人 (51-70 歲)	1000
女人 (51-70 歲)	1200
成年人 (70 歲以上)	1200
懷孕和哺乳婦女 (14-18 歲)	1300
(19-50 歲)	1000



每日維他命 D 需要 (國際單位 IU)

1-70 歲	600
70 歲以上	800

*這只是一個指南。實際成分可能因產品而異，所以請查看食品標籤。