



鈣質與您的健康 Calcium and Your Health

我為何需要鈣質？

鈣質是組成骨骼和牙齒的重要元素。年輕時攝取足夠鈣質有助骨骼強健。年老時攝取足夠鈣質則有助骨骼強健與減慢鈣質流失。鈣質還有助於肌肉、神經及荷爾蒙正常運作。

我每天需要多少鈣質？

年齡	目標攝取量	最高攝入量
0至6個月	200 mg	1000 mg
6至12個月	260 mg	1500 mg
1至3歲	700 mg	2500 mg
4至8歲	1000 mg	2500 mg
9至18歲*	1300 mg	3000 mg
19至50歲*	1000 mg	2500 mg
51至70歲	男：1000 mg 女：1200 mg	2000 mg
70歲以上	1200 mg	2000 mg

mg = 毫克

*包括懷孕及哺乳期

哪些食物中含有鈣質？

富含鈣質的食物包括：

- 牛奶和乳製品例如乳酪和芝士等
- 營養強化型植物性飲料，如強化大豆飲料
- 製作時加入硫酸鈣成分的豆腐
- 三文魚和沙丁魚等帶有較多骨頭的罐裝魚類

鈣質的其他來源：

- 堅果和種籽，如杏仁和芝麻
- 豆類，如白豆和海軍豆
- 深綠色蔬菜，如秋葵、小白菜、芥蘭；綠葉蔬菜，如羽衣甘藍、芝麻菜、蕪菁葉；海藻，例如海帶和裙帶菜。

盡量每天食用幾種這類食物，以滿足您對鈣質的需求。如果不每天攝取高鈣食物，可能很難滿足身體需求。

我每天需自食物吸收多少鈣質？

許多因素會影響您自食物中吸收鈣質的能力。在骨骼生長期間，如兒童期和妊娠期，您的身體會自然吸收更多的鈣。維生素 D 有助身體吸收食物中的鈣質。要瞭解如何攝取足夠的維生素 D，請參考 [HealthlinkBC File 68n 維生素 D 與您的健康](#)

我是否應服用鈣質補充劑？

請參考下方的食物來源表，瞭解您平日自食物攝取多少鈣質。對於有標籤的食品，請參考營養成分表，瞭解食物中的鈣含量。您也可以使用加拿大骨質疏鬆症網站上的鈣質計算器，網址為：<https://osteoporosis.ca/calcium-calculator/>。如果您的鈣質攝取量不足，可以試著多吃一些含有鈣質的食物。如果您發現很難從食物中獲得足夠鈣質，您可以服用補充劑來幫助滿足身體需求。

如果您不清楚最適合自己的補充劑種類，請詢問營養師、藥劑師或醫護人員。

更多資訊

- 特定食物的鈣質含量：[《加拿大營養檔案》](#)

如需瞭解更多營養資訊，請致電 **8-1-1** 詢問註冊營養師。

鈣質的食物來源

食物	份量	鈣質含量 (mg)
極佳的鈣質來源 (250mg 或更多) *		
奶	250毫升 (1杯)	310
營養強化型植物性飲料，如大豆、杏仁或燕麥**	250毫升 (1杯)	310
營養強化型橙汁	250毫升 (1杯)	310
莫札瑞拉和切達等半硬質芝士	50克 (1½盎司)	300-450
酪乳	250毫升 (1杯)	300
罐裝連骨大西洋沙丁魚	75克 (2½盎司)	286
乳清芝士	125毫升 (1/2杯)	270-350
科菲爾酸乳	250毫升 (1杯)	267
製作時加入硫酸鈣成分的豆腐	150克 (5盎司)	220-400
乳酪	175克 (3/4杯)	200-390
較好的鈣質來源 (150-249 mg) *		
罐裝連骨粉三文魚	75克 (2½盎司)	212
烹熟的毛豆	175毫升 (3/4杯)	207
一般性鈣質來源 (50-149 mg) *		
熟天貝	150克 (5盎司)	144
奇亞籽	30毫升 (2湯匙)	136
芝麻醬	30毫升 (2湯匙)	130
煮熟的白豆	175毫升 (3/4杯)	119
杏仁醬	30毫升 (2湯匙)	113
碧古魚	75克 (2½盎司)	106
烹熟的蘿蔔葉	125毫升 (1/2杯)	104
茅屋芝士 (1%)	125毫升 (1/2杯)	100
乾烘杏仁	60毫升 (1/4杯)	94
煮熟的海軍豆	175毫升 (3/4杯)	93
煮熟的中式捲心菜／白菜	125毫升 (1/2杯)	86
章魚	75克 (2½盎司)	80
蛤蜊	75克 (2½盎司)	69
印度烤餅	1小枚 (100g)	72
生的裙帶菜	125毫升 (1/2杯)	71
煮熟的秋葵	125毫升 (1/2杯)	65
生的裙帶菜	125毫升 (1/2杯)	63
麵包	2片 (70克)	60
煮熟或罐裝的鷹嘴豆	175毫升 (3/4杯)	58
鯖魚 (烘烤或炙烤)	75克 (2½盎司)	58
生甘藍	125毫升 (1/2杯)	53
橙	1個 (中等大小)	52

mL = 毫升, g = 克, tbsp = 湯匙, mg = 毫克 來源: [《加拿大營養檔案》](#)

*分類是根據加拿大食品標籤管理條例中的營養成分聲明

**不建議 2 歲以下幼童飲用營養強化型植物飲料

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC File，請前往 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles，或造訪您當地的公共衛生局。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請前往 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1** (免費電話)。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。