



Canxi và sức khỏe của bạn

Calcium and your health

Tại sao tôi cần canxi?

Canxi là một trong những thành phần chính tạo nên xương và răng. Việc hấp thụ đủ canxi trong giai đoạn đầu đời giúp hình thành xương chắc khỏe. Việc hấp thụ đủ canxi sau khi trưởng thành giúp duy trì xương chắc khỏe và làm chậm quá trình mất xương. Chất này cũng giúp cơ bắp, dây thần kinh và các hormone hoạt động tốt.

Tôi cần bao nhiêu canxi mỗi ngày?

Tuổi	Cố gắng đạt	Duy trì mức dưới
0-6 tháng	200 mg	1000 mg
6-12 tháng	260 mg	1500 mg
1 đến 3 tuổi	700 mg	2500 mg
4 đến 8 tuổi	1000 mg	2500 mg
9 đến 18 tuổi*	1300 mg	3000 mg
19 đến 50 tuổi*	1000 mg	2500 mg
51 đến 70 tuổi	Nam: 1000 mg Nữ: 1200 mg	2000 mg
Trên 70 tuổi	1200 mg	2000 mg

mg = miligam

*Bao gồm cả trong thời kỳ mang thai và cho con bú

Những loại thực phẩm nào có chứa canxi?

Những loại thực phẩm giàu canxi gồm có:

- Sữa và các sản phẩm từ sữa như sữa chua và phô mai
- Các thức uống có nguồn gốc từ thực vật có bổ sung dưỡng chất như sữa đậu nành có bổ sung dưỡng chất
- Đậu phụ làm bằng canxi sunfat
- Cá đóng hộp có xương như cá hồi và cá mòi

Những nguồn cung cấp canxi khác bao gồm:

- Các loại quả hạch (nuts) và hạt (seeds) như hạnh nhân và hạt vừng/mè
- Các loại đậu như đậu trắng và đậu hải quân (navy beans)
- Các loại rau có lá màu xanh đậm như đậu bắp, cải thìa, cải làn/cải rổ; các loại rau lá xanh như cải xoăn (kale), rau

arugula, lá củ cải tròn (turnip); rong biển như tảo bẹ (kelp) và wakame.

Cố gắng ăn một số loại trong những thực phẩm này mỗi ngày để đáp ứng nhu cầu canxi của bạn. Nếu bạn không ăn thực phẩm giàu canxi hàng ngày thì bạn có thể khó đáp ứng nhu cầu của mình.

Tôi hấp thụ bao nhiêu canxi mỗi ngày từ thực phẩm?

Nhiều yếu tố ảnh hưởng đến lượng canxi được hấp thụ từ thực phẩm mà bạn ăn. Cơ thể bạn hấp thụ canxi nhiều hơn một cách tự nhiên trong thời gian phát triển xương, chẳng hạn như trong thời thơ ấu và trong khi mang thai. Vitamin D giúp cơ thể bạn hấp thụ canxi từ thực phẩm. Để biết cách nhận đủ vitamin D, hãy truy cập [HealthlinkBC File #68n Vitamin D và sức khỏe của bạn](#).

Tôi có nên dùng chế phẩm bổ sung không?

Hãy dùng bảng nguồn cung từ thực phẩm dưới đây để biết lượng canxi bạn nhận được từ thực phẩm. Đối với các loại thực phẩm có nhãn, hãy kiểm tra bảng thành phần dinh dưỡng để biết thực phẩm đó chứa bao nhiêu canxi. Bạn cũng có thể sử dụng công cụ tính lượng canxi trên trang web của Bệnh loãng xương Canada (Osteoporosis Canada) theo địa chỉ <https://osteoporosis.ca/calcium-calculator/>. Nếu bạn không nạp đủ canxi, hãy cố gắng ăn nhiều loại thực phẩm có chứa canxi hơn. Nếu bạn cảm thấy khó nạp đủ canxi từ thực phẩm, bạn có thể cần dùng một chế phẩm bổ sung để giúp đáp ứng nhu cầu của mình.

Hãy nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng, dược sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn có thắc mắc về loại hoặc lượng chế phẩm bổ sung tốt nhất cho bạn.

Để biết thêm thông tin

- Hàm lượng canxi trong các loại thực phẩm cụ thể: [Tờ thông tin Dinh dưỡng Canada](#)

Để biết thêm thông tin dinh dưỡng, hãy gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký hành nghề.

Nguồn cung cấp canxi là thực phẩm

Thực phẩm	Khẩu phần ăn	Canxi (mg)
Nguồn cung cấp canxi tuyệt vời (250 mg trở lên)*		
Sữa	250 mL (1 chén)	310
Thức uống có nguồn gốc từ thực vật có bổ sung dưỡng chất như đậu nành, hạnh nhân hoặc yến mạch**	250 mL (1 chén)	310
Nước cam có bổ sung dưỡng chất	250 mL (1 chén)	310
Phô mai, cứng vừa phải như mozzarella và cheddar	50 g (1 ½ oz)	300-450
Nước sữa (Buttermilk)	250 mL (1 chén)	300
Cá mòi, Đại Tây Dương, đóng hộp cả xương	75 g (2½ oz)	286
Phô mai, ricotta	125 mL (1/2 chén)	270-350
Sữa kefir	250 mL (1 chén)	267
Đậu phụ, làm bằng canxi sunfat	150 g (5 oz)	220-400
Sữa chua	175 g (3/4 chén)	200-390
Nguồn cung cấp canxi tốt (150 đến 249 mg)*		
Cá hồi, màu hồng, đóng hộp cả xương	75 g (2½ oz)	212
Đậu nành Nhật Bản (edamame), nấu chín	175 mL (3/4 chén)	207
Nguồn cung cấp canxi (50 đến 149 mg)*		
Đậu tương lên men (tempeh), nấu chín	150 g (5 oz)	144
Hạt chia	30 mL (2 thìa canh)	136
Tahini (bơ hạt vừng/mè)	30 mL (2 thìa canh)	130
Đậu trắng, nấu chín	175 mL (3/4 chén)	119
Bơ hạnh nhân	30 mL (2 thìa canh)	113
Cá chó (pickerel)	75 g (2½ oz)	106
Lá củ cải tròn (turnip), nấu chín	125 mL (1/2 chén)	104
Phô mai làm từ sữa gạn kem (cottage), 1%	125 mL (1/2 chén)	100
Hạnh nhân, rang khô	60 mL (1/4 chén)	94
Đậu hải quân (navy beans), nấu chín	175 mL (3/4 chén)	93
Cải bẹ xanh hoặc bắp cải thảo/cải thìa, nấu chín	125 mL (1/2 chén)	86
Bạch tuộc	75 g (2½ oz)	80
Sò/hến	75 g (2½ oz)	69
Bánh mì naan	1 chiếc nhỏ (100g)	72
Rong biển, tảo bẹ (kelp), sống	125 mL (1/2 chén)	71
Đậu bắp, nấu chín	125 mL (1/2 chén)	65
Rong biển, tảo nâu (wakame), sống	125 mL (1/2 chén)	63
Bánh mì	2 lát (70 g)	60
Đậu gà, nấu chín hoặc đóng hộp	175 mL (3/4 chén)	58
Cá ốt (smelt), nướng hoặc áp chảo	75 g (2 ½ oz)	58
Cải xoăn (kale), sống	125 mL (1/2 chén)	53
Cam	1 trái vừa	52

mL = millilit, g = gam, tbsp = thìa canh, mg = miligam

Nguồn: [Tờ thông tin Dinh dưỡng Canada](#)

*Các nhóm dựa trên quy định ghi nhãn thực phẩm của Canada đối với những thông tin về chất dinh dưỡng

**Các thức uống có nguồn gốc từ thực vật có bổ sung dưỡng chất không được khuyến dùng cho trẻ em dưới 2 tuổi.

Để biết thêm về các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.