

高鈣飲食指引

骨質疏鬆症由骨骼鈣質減少而引致，而鈣質是構成骨骼、牙齒的重要部份。因此攝取充足的鈣質有助鞏固骨骼，減低骨折的風險。骨質密度隨著年齡而下降，故此應攝取足夠的鈣質。

參考膳食攝取量:

美國醫學研究會 (2011)	19-50 歲: 1000 毫克 51-70 歲: 男: 1000 毫克, 女: 1200 毫克 >70 歲: 1200 毫克
中國居民膳食營養素參考攝入量 (2018)	18-50 歲: 800 毫克 >50 歲: 1000 毫克

飲食原則:

1. 均衡飲食
2. 進食鈣質豐富的食物，詳情請見下表。
3. 減少高鹽份食物的攝取，如即食及醃製過的食物，以減少鈣質流失。
4. 多做戶外活動，讓皮膚多接觸陽光，從而令身體製造更多維生素 D，有助鈣質吸收。同時，亦可多吃含豐富維生素 D 的食物，例如：
 - 油脂較豐富的魚類 (如三文魚、沙甸魚、吞拿魚等)
 - 蛋黃
 - 芝士
 - 額外添加維生素 D 的預先包裝食物 (如牛奶、乳酪、果汁、早餐穀物等)

高鈣要多吃，中鈣要考慮！

從以下列表中，選取不同含有鈣質的食物，以攝取每日所需要的鈣質。

	『高鈣食物』	『中鈣食物』	
	每份含有 >300 毫克鈣質	每份含有約 200 毫克鈣質	每份含有約 100 毫克鈣質
肉類、魚類、海產及肉類替代品 	泥鰍 3 兩， 罐裝沙甸魚 3 兩， #硬豆腐半磚，豆腐乾 3 件， 海參(水浸) 半條	毛豆 1 碗(熟)	淡水鱸魚、桂花魚、大魚 3 兩、白飯魚 1 兩 蠔、蟹、蝦 3 兩， 黃豆、鷹嘴豆、紅豆、紅腰豆、黑豆、青豆 1 碗(熟)
蔬菜 	莧菜、羽衣甘藍、菠菜 1 碗(熟)	小白菜、小棠菜、西洋菜 1 碗(熟)	椰菜、芥菜、菜心、芥蘭、西生菜、茼蒿、西芹、四季豆、西蘭花、大白菜、通菜、豆角、蘆筍 1 碗(熟)，秋葵 8 棵
水果 			柑桔、橙 1 個，士多啤梨 10 粒，無花果乾 4 粒
奶類 	乳酪 150 毫升， 高鈣奶 1 杯，高鈣芝士 2 片	高鈣豆漿 1 杯	
果仁/種子類 			杏仁 20 粒、芝麻 1 湯匙
其他	豆腐花 1 碗	芝麻糊 1 碗， *雪糕(細)1 杯 (約 130 毫升)	白/麥方包 2 片， 木耳(乾)10 片， 丁香魚乾、蝦米 2 湯匙

板豆腐是以食用石膏（硫酸鈣）來凝固的，因而含豐富鈣質。而預先包裝的豆腐，可多選購加入了鈣的固化劑的品牌，應留意食物標籤列明的鈣固化劑，如 E516（硫酸鈣）、E509（氯化鈣）或 E578（葡萄糖鈣）。

* 此食品含有較高糖份及脂肪，不宜經常食用。

1 杯=240 毫升 / 1 碗=300 毫升

Updated: Apr 2020