

常見食物含鈣量表 (每份食物)

類別	食物名稱	每份重量 (公克)	含鈣量 (毫克)	類別	食物 名稱	每份重量 (公克)	含鈣量 (毫克)
奶類 及其 製品	高鈣脫脂奶粉	25	436	蔬菜類	梅乾菜	100	259
	脫脂奶粉	25	353		芥藍	100	238
	全脂奶粉	35	317		紅莧菜	100	191
	低脂奶粉	25	315		皇冠菜	100	168
	高鈣脫脂鮮乳	240	360		莧菜	100	156
	全脂鮮乳	240	264		綠豆芽	100	147
	低脂鮮乳	240	257		紅鳳菜	100	142
	高鈣脫脂優酪乳	200	300		髮菜	10	126
	脫脂優酪乳	200	168		川七	100	115
	乳酪	25	144		小白菜	100	106
豆類 及其 製品	小方豆干	70	480	其他	油菜	100	105
	傳統豆腐	110	154		黑芝麻	8	116
	五香豆干	45	123		黑芝麻粉	8	88
	干絲	25	72		蝦醬	8	86
	黃豆	20	34		芝麻醬	8	64
	豆漿	240	26		麥粉	20	113
魚肉 及其 製品	旗魚丸	60	484		麥片	20	94
	蝦丸	50	325		養樂多	100	29
	魚脯	25	242		愛玉子	100	74
	小魚乾	10	221		山粉圓	100	1073
	蝦皮	10	138	燕麥粥(海鮮)	100	511	
	鱈魚罐頭	35	125	麥芽飲品	100	738	
	蝦米	10	108				
	生蠔	65	97				

(參考資料來源：臨床營養工作手冊/行政院衛生署編印)

多一分注意

少一分傷害



預防骨質疏鬆症



建佑醫院 護理部 衛教小組

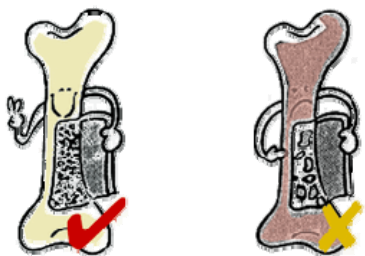
關心您的健康

諮詢電話：07-6437901 轉 450 衛教室

衛教組 960525 製訂

★ 什麼是骨質疏鬆症？

骨頭的骨質自出生後會隨著年紀而增加，30歲以前達到最高峰，之後即逐漸減少，女性在停經後，骨質原本緻密的骨頭變成中空疏鬆，即為「骨質疏鬆症」。



★ 骨質疏鬆症的症狀：

- 背痛
- 駝背
- 骨折(常見於脊椎骨、股骨、腕骨)



★ 高危險群：

1. 女性
2. 年齡超過七十歲
3. 已達更年期或停經
4. 有家族史
5. 體重過輕
6. 抽菸、喝酒、喝咖啡
8. 鈣或維生素D攝取不足
9. 運動量不足

★ 如何預防骨質疏鬆症：



1. 適當運動：適當的負重運動（如慢跑、騎單車、步行等）能增加骨質，預防骨質疏鬆症。

2. 維持適當體重：

消瘦者較易罹患骨質疏鬆症，不要為了維持苗條身材而過度減重。

3. 充足維生素D：

- 陽光下運動，幫助鈣吸收
- 選用高維生素D食物：肝臟、蛋黃、三文魚…。

4. 適量蛋白質：

過量蛋白質會增加鈣的流失，每天應進食四至六兩肉、魚、家禽、豆腐，及豆製品。



5. 減少高鹽及醃漬食物：

高鹽份的食物會增加鈣的流失。要避免加工食品如醃菜、煙肉、燒臘及鹹味醬料。



6. 攝取富含鈣質之食物：

牛奶、芝士、酸乳酪等奶製品是鈣質主要來源，豆腐及豆類製品、魚類，特別是帶骨的魚亦含豐富鈣質。

