

4 加鈣飲品

現時市面上有不少加鈣飲品，如加鈣豆漿、加鈣橙汁、加鈣礦泉水、加鈣杏仁漿、加鈣米漿，當中以加鈣豆漿有最多選擇。這類加鈣飲品每杯250毫升約含300至425毫克鈣質，如果你不喜歡飲牛奶，它們可以作為日常補鈣之用。

另外亦有不少加鈣燕麥沖劑、加鈣高纖飲品等，大家在補充纖維之餘又可補鈣，實在是懶人之選。不過陳勁芝提醒，這類飲品雖然加了鈣質，但含鈣量不一，大家選購時應留意營養標籤上的鈣含量。要控制血糖人士亦應留意碳水化合物含量。



好選擇高鈣低糖，最

5 高鈣食物要常吃

日常食物中，芝麻、杏仁、連骨的沙甸魚、連殼吃的蝦乾等，都含較高鈣質，大家不妨將這些食物納入日常餐單中。

飲豬骨湯可幫助攝取鈣質嗎？「由於鈣質不溶於水，故骨湯含鈣量極低，每碗豬骨湯只有10毫克鈣質，想以它補鈣，真是杯水車薪。產婦補身的豬腳薑，由於鈣質溶於酸性液體，加上傳統連殼的雞蛋一同烹煮，故有一定含量的鈣質，所以能幫助補鈣。」陳勁芝解釋。



這些高鈣食物，大家不妨多吃。

6 街市豆腐夠高鈣

由黃豆製成的豆腐，亦含豐富鈣質。「黃豆本身就含鈣質，傳統豆腐加食用石膏製成，食用石膏即硫酸鈣，故鈣質含量高。一磚街市出售的板製豆腐，就含400毫克鈣質，故日常多以豆腐入饌，都有助補充鈣質。」陳勁芝說。

豆腐的鈣質含量，以硬豆腐最高，其次是軟豆腐，再其次為水豆腐。然而高鈣只限傳統製法豆腐，超市出售的盒裝豆腐由於是大多以凝結劑製成，故鈣質含量不高，每磚只含約30毫克鈣質。故陳勁芝建議，如想以豆腐補鈣，宜選傳統板製豆腐。



傳統板製硬豆腐含最多鈣質。

1 普通或高鈣奶一樣好

牛奶含豐富鈣質，所以日日飲牛奶是最簡易的補鈣方法，但我們一定要飲高鈣奶才有效嗎？飲用普通牛奶就不夠鈣嗎？

營養師陳勁芝說，普通牛奶每杯（250毫升）約含300毫克鈣質，高鈣奶一般約有400毫克或以上，個別品牌牛奶更特別加鈣至每包/杯含500毫克鈣質。

「如果每天習慣早晚飲一杯牛奶，基本上選普通牛奶或是高鈣牛奶都一樣好，反而更重要盡量選低脂或脫脂。一般沒有特別注明加鈣的牛奶，例如UHT（高溫消毒包裝）、北海道牛奶，每杯約含300毫克鈣質。如每日只飲一杯奶的，當然選高鈣奶較着數。」陳勁芝說。



盒仔高鈣奶，每包含400毫克鈣質。

補鈣全攻略



美國註冊營養師 陳勁芝

大家都知道鈣質是人體必需營養素，我們強健的骨骼及堅固的牙齒都必須有充足鈣質才能維持，但成年人每日一千毫克的要，卻大多未能達標。而最有效提供鈣質的牛奶或奶類製品，又不是人人鍾意或受得，致香港人飲食大多缺鈣。
如果你是缺鈣一員，請細讀今期補鈣全攻略，並從今天起養成日日補鈣好習慣！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：盧森

7 早餐宜攝一半鈣

一日三餐中，如能包含鈣質食物就最好，但很多時由於外出進餐，未必有高鈣選擇，故一天中最宜早餐補鈣，例如吃一份芝士三文治加一杯牛奶（或加鈣飲品），就能輕易攝取500毫克鈣質。



這份牛奶+芝士火腿治早餐，提供約500毫克鈣質。

8 攝鈣上限 每次500毫克

有些人會服用鈣片補充鈣質，陳勁芝提醒，人體每次攝取鈣質約以500毫克為上限，如果某人早上飲了一杯含500毫克鈣質的高鈣奶，同時服一粒鈣片（約含600毫克鈣質），最多都只能吸收約500毫克。所以陳勁芝建議應分開進食，例如早上飲高鈣奶，下午才吃鈣片。

另外由於鈣質和鐵質是經同一吸收途徑進入人體，陳勁芝提醒同時服用鈣片及補鐵丸（或多種維他命）人士，應分開時段服用鈣片，以免影響吸收。圖



3 高鈣乳酪最着數

同樣由牛奶發酵而成的乳酪，一般每杯（150克）含150-300毫克鈣質，某些品牌的高鈣乳酪加鈣至每杯500毫克，大家可因應個人需要而選擇。

「當然選擇高鈣的較有利，特別是本身有乳糖不耐症，飲用牛奶會腸胃不適或肚瀉的人，便可以選擇乳酪補鈣。」陳勁芝說。

市面亦有一些液態狀的乳酪飲品，陳勁芝說，該類飲品的含鈣量較低及較高熱量，選擇時宜選低卡。



2 片裝芝士補鈣易

芝士是第二種可以日日進食，又易補鈣的食物！

「片裝芝士含豐富鈣質，每片含100毫克，加鈣芝士可達200毫克，個別品牌每片更達500毫克。喜歡吃芝士三文治人士，加一杯牛奶，補鈣話咁易。」陳勁芝說。

各種芝士的含鈣量不一，例如搽麵包的忌廉芝士醬，含鈣量較低但脂肪及熱量較高，一般不是補鈣好選擇；同樣可用來搽麵包，發酵過程較短的茅屋芝士，每100克含91毫克鈣質，由於塗搽份量較多，脂肪及熱量較低，所以較易補鈣。



安怡高鈣芝士每片含500毫克鈣質。