



防鈣流失

在補鈣之餘，亦要避免加速鈣質流失。以下5點大家要留意：

- 1 低鹽飲食**
血液中鈉質含量高，身體會從骨骼中提取鈣質進入血液以平衡，故減少進食鹽分，可以避免鈣質從骨骼中釋放。
- 2 多吃蔬菜**
部分蔬菜除了含較多鈣質外，亦含鉀質，鉀質可以減低鈣質流失機會，即鎖住鈣質，故多進食蔬菜可保持骨骼強健。
- 3 蛋白質勿過量**
過量的蛋白質同樣會令身體提取骨骼中的鈣質到血液以作平衡，故我們不應進食過量的蛋白質。男士每天需要進食約7至8兩魚及肉類，女士需要6至7兩便足夠。如果你是食肉獸，請同時增加鈣質攝取量。

- 4 運動**
負重運動如跑步、散步、遠足等，都可以令骨骼受壓，幫助身體建構骨質，令骨骼健康。



- 5 維他命D**
很多人只注意吸收鈣，卻忽略維他命D。其實維他命D是鈣質的鑰匙，沒有它，身體便無法吸收鈣質。現時很多牛奶都添加維他命幫助吸收鈣質，如你從其他食物攝取鈣，記得同時多吃含豐富維他命D食物，如鱈魚、三文魚、吞拿魚等，而適量地曬太陽亦可幫助身體製造維他命D。



牛奶以外

補鈣佳品

無論你是十八歲、二十八歲還是三十八歲，總之由零歲到一百歲，任何年歲都要補充鈣質。

補鈣最快及最佳方法莫如天天飲牛奶，但有些人不喜歡飲牛奶或對牛奶敏感，令補鈣成績差強人意！其實牛奶以外還有不少補鈣選擇，今期營養師就為大家介紹補鈣佳品！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰



英國註冊營養師 余思行

鈣質有幾重要？

「鈣質是人體必需營養素，鞏固骨質外，亦幫助肌肉收縮、血管收縮及擴張，而人體的荷爾蒙及酵素分泌，以及神經傳導等，都需要鈣質維持。」營養師余思行說。

體內的鈣質，百分之九十九儲存在骨骼及牙齒中，所以骨骼和牙齒就等於鈣質銀行，供人體提取及儲存鈣質，另有百分之一存在於血液內。如果想儲骨本，就要趁年輕，「人體儲存鈣質的高峰期在兒童發育時期，因為這期間骨質建立的速度比分解速度為快，即是入多過出，當踏入三十五歲後，骨質建立和分解的速度便會平均下來，所以想骨質鞏固及有更多儲備，就要趁年輕時盡量補充！」

補鈣大將軍

1. 豆腐

黃豆本身含豐富鈣質，以黃豆製成的豆腐自然亦含鈣質，加上在製作過程中添加熟石膏粉（即硫酸鈣/calcium sulfate）作為凝結劑，故一磚街市出售的傳統豆腐都會超過300毫克鈣質，硬豆腐更高達500毫克。超市盒裝豆腐以人造凝結劑製造，鈣質含量極低，難以作為補充鈣質食物。

2. 加鈣豆漿

豆漿亦以黃豆製造，但因為鈣質隨豆渣分離，故一般豆漿的鈣質含量很低，每杯250毫升只含約40毫克鈣。故要補鈣，應選添加鈣質的豆漿或豆奶，每杯鈣質含量由200至500毫克不等。大家可因應個人需要而選擇。

3. 眉豆

眉豆除了含豐富纖維，亦含蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣質、磷、鈣、鐵、鋅、維他命B1、B2和煙酸、磷脂等，其中鈣質含量，每杯煮熟眉豆含211毫克，相等於一片高鈣芝士。

4. 加鈣橙汁

除加鈣豆漿外，市面上亦有加鈣橙汁，為早餐不飲牛奶人士提供另一個補充鈣質選擇。一杯250毫升加鈣橙汁，約含300毫克鈣。

5. 焗豆

便宜的食物不代表低營養，例如茄汁焗豆便是價錢相宜又高營養的食物，含豐富蛋白質、碳水化合物、纖維等，而鈣質含量是每杯（250克）含154毫克。另外，焗豆當中的水溶性纖維素有助降低血液膽固醇。

6. 芥蘭

芥蘭科植物無論是歐美國家的芥蘭菜（collard greens），或稱羽衣甘藍菜，又或是中國芥蘭，都含豐富鈣質。西洋芥蘭菜每杯（熟）含357毫克鈣，中國芥蘭每四兩含300毫克鈣。

7. 菠菜、菜心、西洋菜、小白菜

我們常吃的蔬菜都有不少含鈣選擇，如有大力菜之稱的菠菜，放湯或清炒皆宜的西洋菜、小白菜，還有抗氧化之選的菜心，都含有豐富鈣質，每四兩有200毫克，即是一家四口吃一斤菜，就每人各自攝取200毫克鈣質。

8. 芝麻、杏仁

無論是白芝麻或是黑芝麻，都含非常豐富的鈣質。但芝麻不可當飯吃，我們大多用來烹調芝麻糊，一碗芝麻糊或一杯即沖芝麻糊約含200毫克鈣。杏仁可以作零食，亦可以入饌，每一安士杏仁（約23粒）約含100毫克鈣，作為下午小食有營養又飽肚。

9. 沙甸魚、白飯魚

魚類的鈣質主要存在於魚骨，可連骨吃的沙甸魚及白飯魚就是補鈣好選擇，兩條罐頭沙甸魚，或一兩白飯魚，已含100毫克鈣。

