



「鈣」夠了 就「營」了

依據106-109年的「國民營養健康狀況變遷調查」中發現，鈣質為國人攝取狀況最差的礦物質，4歲以上國人的鈣攝取量均未達足夠攝取量(AI: Adequate Intakes)。當鈣質攝取不足時，容易造成骨質疏鬆的症狀，進而增加骨折的發生率。現今除了食物攝取外，也可以從生活習慣、保健食品等方式，增加鈣質補充。

文 / 高詩棋

新竹國泰綜合醫院營養師

飲食來源：

鈣為人體中含量最多的礦物質，是構成骨骼與牙齒的原料，主要功能為避免骨質疏鬆，控制神經傳導衝動，幫助血液凝結以及維持正常心跳等。

從飲食中攝取鈣是國人普遍的方法，但許多人卻不了解哪些食物含有鈣，或鈣含量有多少？

1. 國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)第八版建議，不同年齡有不同的每日鈣質建議攝取量。

年齡	鈣 (毫克/mg)	年齡	鈣 (毫克/mg)
0-6月	300	7-9歲	800
7-12月	400	10-12歲	1000
1-3歲	500	13-18歲	1200
4-6歲	600	19歲以上	1000

2. 含鈣豐富的食物有牛奶、小魚乾、豆製品等（如附表）。

3. 影響鈣吸收的因子

主要分為兩種，促進及抑制鈣質吸收。鈣質在酸性狀態較好分解，所以搭配維生素C或柳橙汁皆會增加吸收，亦可在飯後服用鈣片，因為胃酸能幫助分解，使小腸增加吸收率；另外補充維生素D可促進鈣質在小腸的吸收。而鈣本身是經由腎臟排出，和鈉離子相同，當我們攝取過多的鹽時，腎臟除了會排出鈉離子外，連帶會影響鈣質的流失，所以吃太鹹除了容易罹患高血壓外，也會增加骨質疏鬆的風險；攝取大量的草酸和植酸，也會增加鈣質的排出，導

常見食物的含鈣量

		含鈣量 (毫克/每100公克食物)			含鈣量 (毫克/每100公克食物)
奶類及其製品	全脂鮮乳	100	豆類及其製品	傳統豆腐	140
	低脂鮮乳	131		五香豆干	274
	全脂奶粉	906		小方豆干	685
	低脂奶粉	544		黃豆	170
	起司	597		豆漿	10.8
	酸乳酪	76		豆包	70
水產及其製品	吻仔魚	100	蔬菜類	芥藍	238
	小魚乾	2213		地瓜葉	106
	蝦米	1080		紅莧菜	218
	文蛤	106		皇冠菜	168
	牡蠣	84		地瓜葉	136
	櫻花蝦	2860	其他類	黑芝麻	1757
	吳郭魚	68		麥粉	565
	旗魚鬆	456		芝麻醬	800

致人體對於鈣質的吸收率大幅減低。因此，平常應減少食用巧克力、可樂等富含大量草酸、植酸的食物。另外建議避開高纖、高鐵食物，最好間隔一小時，因為這些會降低鈣質吸收，可將高纖食物和補鈣食物分為兩個不同餐次食用較恰當。

補充含鈣保健食品提醒

乳品類為常見的鈣質攝取來源，依據106-109年的「國民營養健康狀況變遷調查」中發現，19歲以上的國民有92.1%的人有乳品類攝取不足1份的問題，若無法由自然食物攝取足夠的鈣，可考慮補充含鈣的保健食品。以下2點可供挑選含鈣保健食品參考。

1.鈣質劑量&來源：

成人每日鈣建議攝取量為1000毫克，不可超過上限量2500毫克，以免影響其他礦物質吸收。人體單次吸收鈣的上限約為500毫克，一天可分2-3次攝取，多食無益。常見的鈣保健品有碳酸鈣、乳酸鈣、葡萄糖酸鈣、檸檬酸鈣等，其吸收利用率在人體中不盡相同，根據臨床研究，檸檬酸鈣是最容易被人體吸收的鈣製劑。相較於碳酸鈣、葡萄糖酸鈣需飯後服用的問題，檸檬酸鈣及乳酸鈣可以在任何時間服用。

2.複合性鈣質的重要性：

常見的鈣保健品多為複方型式，因為僅有單方鈣片不利於人體吸收，透過維生素D(D3)可以促進腸壁對鈣質吸收的特性，達到事半功倍的效果；亦有添加葡萄糖胺的鈣產品，葡萄糖胺負責保護關節軟骨，鈣可增加骨質硬度，避免骨折與骨質疏鬆。

結語

隨著科技的進步，民眾若無法從食物中獲取足夠鈣攝取量，可以考慮從保健食品中取得，但須謹記鈣製劑的攝取技巧及禁忌，才不會得不償失。鈣是身體不可或缺的巨量礦物質，隨著年紀的增長，吸收率亦會降低，所以及早補充，讓我們身體的「鈣」本增加，降低未來骨質疏鬆的發生率。

參考資料：

- 1.國民營養健康狀況變遷調查 106-109年
- 2.國人膳食營養素參考攝取量 (Dietary Reference Intakes, DRIs) 第八版
- 3.保健食品全書 增修版