

你今天攝取的鈣質夠嗎？

- ◆ **鈣的重要性**：構成骨骼及牙齒，參與神經傳導，肌肉收縮及凝血作用等生理功能。
- ◆ **鈣的建議量**：成人每日 1000 ~ 1200 毫克
- ◆ **高鈣食物有**：奶類及其製品、堅果種子類、魚貝類、豆製品、深色蔬菜等。
- ◆ **如何輕鬆達到每日建議量？(菜單範例如下)**

早餐

* 芝麻牛奶
(**黑芝麻**10克
+ **脫脂奶粉**3
湯匙)

* 饅頭(100克)

鈣：518毫克

藍色字體
為較高鈣
的食物喔！

午餐

* 海鮮湯麵
(拉麵100克+ 鮮
蝦3隻+ 文蛤3個
+ 旗魚片30克+
雞蛋1個+ 少許
洋蔥,海帶結)

* 蠔油芥藍菜
(100克)

* 土芭樂1個
(155克)

鈣：249毫克

晚餐

* 五穀飯1碗

* 烤棒棒腿1隻

* 芹菜干絲
(**芹菜**30克+ **干絲**
35克)

* 蝦米白菜
(**蝦米**10克+ **大白**
菜100克)

* 柳丁1個

鈣：414毫克