

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《66》

發行：國泰綜合醫院

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

發行人：黃清水

主編：李蕙蓉

編輯：張斯蘭、李佩蓉

第六十五期《中華民國九十八年五月十五日出刊》

## 溫馨五月 媽媽輕鬆不骨鬆

更年期是每一個人的必經過程，就如同青春一般身體賀爾蒙起了變化，但不同的是青春為身體成長的一個起點，而更年期卻是身體往下坡的一個重要指標亦為人生另一階段的開始！一般女性約在 45-55 歲會因為雌激素減少開始出現更年期症狀，其症狀分別為熱潮紅、盜汗、心悸、煩躁、情緒不穩、失眠甚至出現不易察覺的骨質疏鬆、心血管疾病罹患率的增加...等。

為了避免造成骨質疏鬆情況發生，在飲食中應攝取足夠的鈣、磷、鎂、蛋白質、維生素 D、維生素 C。鈣質是組成骨骼的重要元素，足夠的鈣質攝取有助於強化骨質密度。行政院衛生署針對國人營養素攝取建議量，十九歲以上每日鈣質的攝取量為 1000 毫克。

### 如何達到建議攝取量：

- 牛奶每日天 1~2 杯
- 豆製品每天 1-2 份
- 適量攝取小魚干
- 芝麻、蝦米
- 每餐都有綠色蔬菜



## 如何從日常食材中增加鈣質的攝取

食物類別	食物名稱	100g 中鈣含量(毫克)	日常食用量	
			食用量(克)	含鈣量(毫克)
主食類	糙米	13	1 碗(200g)	26
	加鈣米	170		340
奶類	乳酪	574	2 片(45g)	258
	牛奶	111	1 杯(240c.c.)	266
	優酪	83	1 盒(175g)	145
	優酪乳	63	1 杯(240c.c.)	151
	養樂多	29	1 瓶(100c.c.)	29
豆類	黃豆	217	20g	43
	黑豆	178	20g	36
	五香豆干	273	2 片(80g)	218
	三角油豆腐	216	2 塊(55g)	119
	傳統豆腐	140	4 小格(110g)	154
	豆漿	11	1 杯(240c.c.)	26
海產類	小魚干	2213	10g	221
	蝦米	1075	10g	108
	鰻魚罐頭	359	1 盒(80g)	287
	蝦仁	104	6 隻(30g)	31
蔬菜類	芥藍	238	1 碟(100g)	238
	紅莧菜	191		191
	莧菜	156		156
	綠豆芽	147		147
	紅鳳菜	142		142
	小白菜	106		106
	油菜	105		105
	芥菜	98		98

## 輕鬆搭配一天鈣

**晚餐：加鈣米飯 1 碗+五香豆干 2 塊+莧菜叻仔魚 1 盤**

**睡前：牛奶 1 杯**

**鈣 1201 毫克**

**早餐：優酪乳 1 杯+加鈣米粥 1 碗+芥藍菜炒蝦仁+傳統豆腐 1 塊**

**睡前：牛奶 1 杯**

**鈣 1010 毫克**

## 好鈣菜單推薦(材料：6人份；營養成份：1人份)

### 香酥披薩



材料：吐司六片、洋蔥1個  
 青椒1個、蘑菇0.1公斤  
 牛蕃茄1個、鮭魚醬1罐  
 蕃茄醬少許、低脂起司條適量

方法：洋蔥、牛蕃茄與青椒切絲，蘑菇切丁，起油鍋炒過，拌入鮭魚醬及蕃茄醬。食材平鋪於吐司上，灑上起司放入烤箱中烤約20分鐘即可。

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)	鈉(毫克)	鈣(毫克)
175	10	8	16.2	322.5	71.3

鮭魚罐頭請選擇水漬

熱量	246大卡		熱量	88.46大卡	
脂肪	18.8公克		脂肪	0.66公克	
鈉	598.8毫克		鈉	325.09毫克	



### 養生芝麻糊



材料：黑芝麻粉60公克

龍眼乾30公克

燕片50公克

方法：所有材料加水煮熟

✚ 若選擇使用市售芝麻糊隨身包，需注意其含糖量，糖尿病患者需酌量使用。

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)	鈉(毫克)	鈣(毫克)
110	3.2	6.5	11	1.15	128.7

## 香椿壽司



材料：白飯 1.2 公斤、香椿醬 2 湯匙  
豆漿 0.1 公斤、雞蛋 2 個  
小黃瓜 0.1、海苔片 6 片

方法：1. 雞蛋煎熟後切絲  
2. 小黃瓜切條燙熟  
3. 將飯和香椿醬拌勻，平鋪於海苔片上，擺上豆漿、雞蛋、小黃瓜後切段。



熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)	鈉(毫克)	鈣(毫克)
387	12	12	58.4	472.2	169.4

## 牛奶炒蛋



材料：低脂鮮奶 300 毫升  
雞蛋 6 個



方法：雞蛋和牛奶攪拌均勻，炒熟即可

- ✚ 雞蛋牛奶入鍋中炒時，要不停攪拌才能做出滑嫩爽口的炒蛋
- ✚ 為保留較多牛奶營養價值，建議小火低溫拌炒。

熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)	鈉(毫克)	鈣(毫克)
387	12	12	58.4	472.2	169.4

### ✚ 如何選擇市售鈣片補充品

若飲食中無法獲得足夠的鈣，可考慮由市售鈣片來補充不足的攝取量。相關產品的鈣質型式不同，其鈣含量及吸收率有明顯差異。下表為常見的鈣質型式比較，檸檬酸鈣的型式其鈣含量及吸收率較高，建議可選用此型式的鈣片。

鈣種類比較	碳酸鈣	磷酸鈣	檸檬酸鈣	乳酸鈣	葡萄糖酸鈣
鈣含量	較高		較高		
吸收率	4	5	1	2	3

