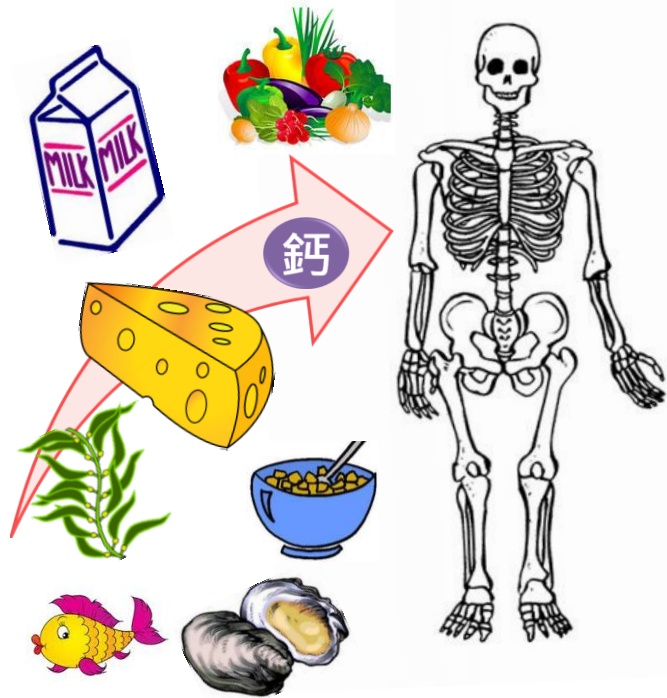


# 適量鈣質 飲食原則



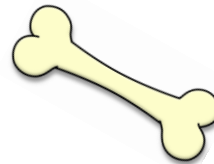
## 營養照護目標

鈣是構成牙齒及骨骼的主要成份，攝取足夠的鈣質，可促進正常的生長發育，並預防骨質疏鬆症。



## 鈣的生理功能

- ◆ 構成骨骼及牙齒的主要成分
- ◆ 出血時幫助血液凝固
- ◆ 調節心跳及肌肉收縮
- ◆ 維持正常神經的感應性
- ◆ 控制細胞膜的通透性



## 飲食原則

- ◆ 鈣質的食物來源：
  - 牛奶及乳製品為鈣質的最好來源。
  - 小魚(連骨進食)、魚乾、蝦類、蛤、牡蠣等，都是鈣質的良好來源。
  - 豆類、豆製品及深色蔬菜等，亦為鈣質來源，但其利用率較低。

## 飲食計畫



我的菜單：\_\_\_\_\_大卡

## 每日鈣質建議攝取量：

年齡層	建議量(毫克)
1-3 歲	500
4-6 歲	600
7-9 歲	800
10-12 歲	1000
13-18 歲	1200
19 歲以上	1000

※參考資料：國人膳食營養素參考攝取量修訂第七版

# 食物含鈣量

※每 100 克食物含鈣量

食物種類	50-100 毫克	101-200 毫克	201-500 毫克	501 毫克以上
全穀根莖類	綜合穀類粉、蒟蒻	糙米片隨身包、加鈣米	麥片 	養生麥粉、麥芽飲品、海鮮燕麥粥
堅果種子類	花豆、米豆、蠶豆	花生、蓮子	-	黑芝麻、黑芝麻粉、芝麻醬、黑芝麻糊
蔬菜類	海帶、芥菜、油菜花、甘薯葉、白鳳菜、青江菜、空心菜、菠菜、高麗菜	紅莧菜、薄荷、九層塔、莧菜、綠豆芽、紅鳳菜、藤三七、川七、小白菜、油菜、黃秋葵、紫菜	梅乾菜、高麗菜干、黑甜菜、芥蘭、山芹菜、洋菜	食茱萸、髮菜、乾海帶 
水果類	桔子、黑棗、葡萄乾、紅棗	-	-	-
豆類	豆腐皮、味噌	臭豆腐、黑豆、黃豆、豆豉、綠豆、傳統豆腐、杏仁、素食全雞	炸豆皮、干絲、五香豆干、豆漿、凍豆腐、黃豆、三角油豆腐	小方豆干 
魚貝類 	小龍蝦、紅蟳、斑節蝦、干貝、螳螂蝦、草魚、海鰻、白花、白海參	蝦姑頭、牡蠣、文蛤、鹹小捲、劍蝦、牡蠣干、蝦仁	旗魚鬆、金錢魚、薔薇離鰭鯛、鮭魚鬆、吻仔魚	小魚乾、帶骨小魚 
蛋類	鐵蛋、水煮蛋、五香滷蛋	鴨蛋黃、雞蛋黃、鹹鴨蛋黃	-	-
乳品類	全脂保久乳、優酪、酸乳酪、調味乳	鮮乳、低脂保久乳	煉乳、淡煉乳(奶水)	奶粉、羊奶、羊奶粉、乳酪
其他	枸杞 	蒲燒鰻、大豆卵磷脂	黑糖	-

※參考資料：《台灣地區食品營養成份資料庫》，行政院衛生署出版