

# 哇!!!

## 真不是

## 有了「鈣」 身體更有能耐!



## 的!

鈣質5疑問爲你解答 GO



衛生福利部國民健康署 109年9月製作  
Health Promotion Administration  
Ministry of Health and Welfare 經費由 菸品健康福利捐 支應

廣告



你知道鈣質有哪些功用嗎？

其實「鈣」是人體的好朋友喔！



心臟/肌肉/神經  
正常運作



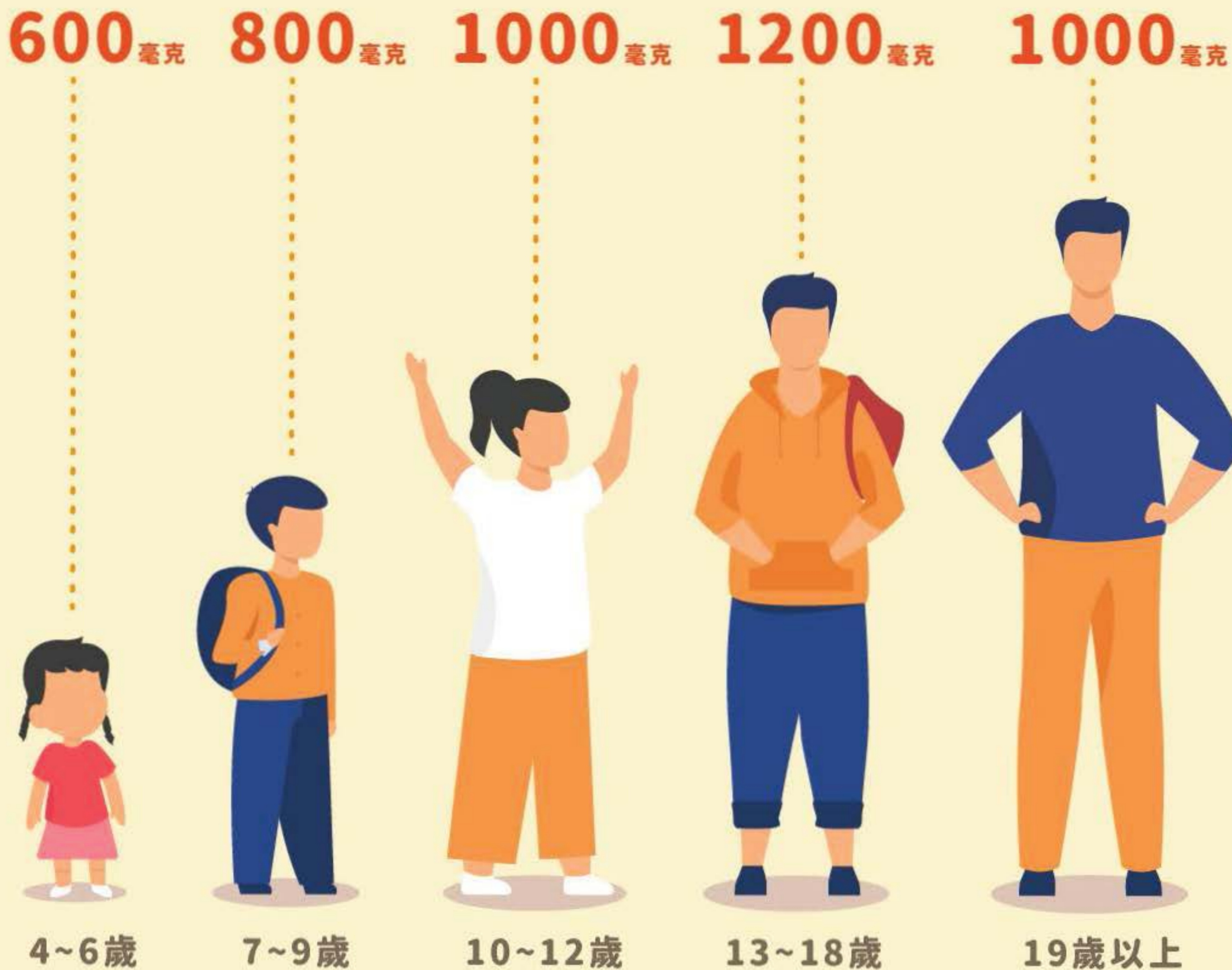
幫助血液  
正常凝結



幫助骨骼  
生長與重塑



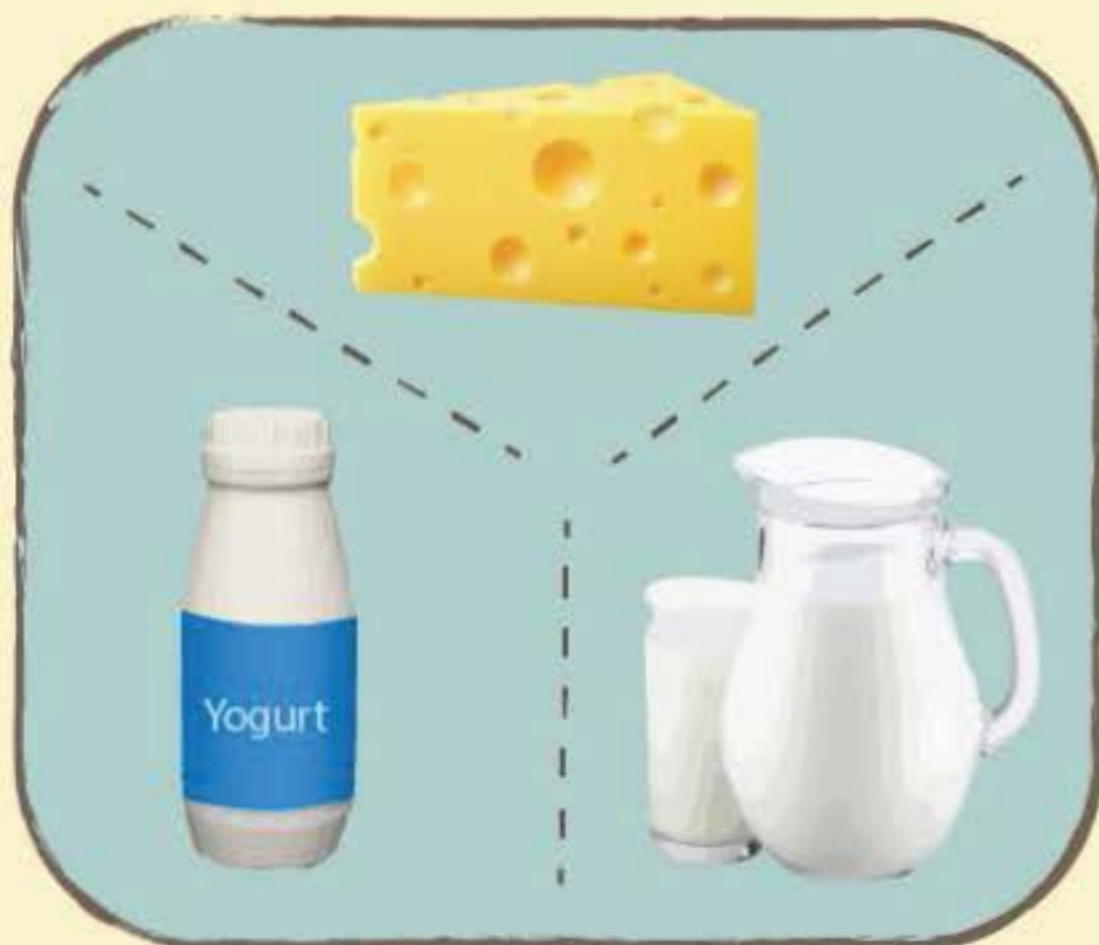
# ：各年齡層所需的鈣質攝取量：



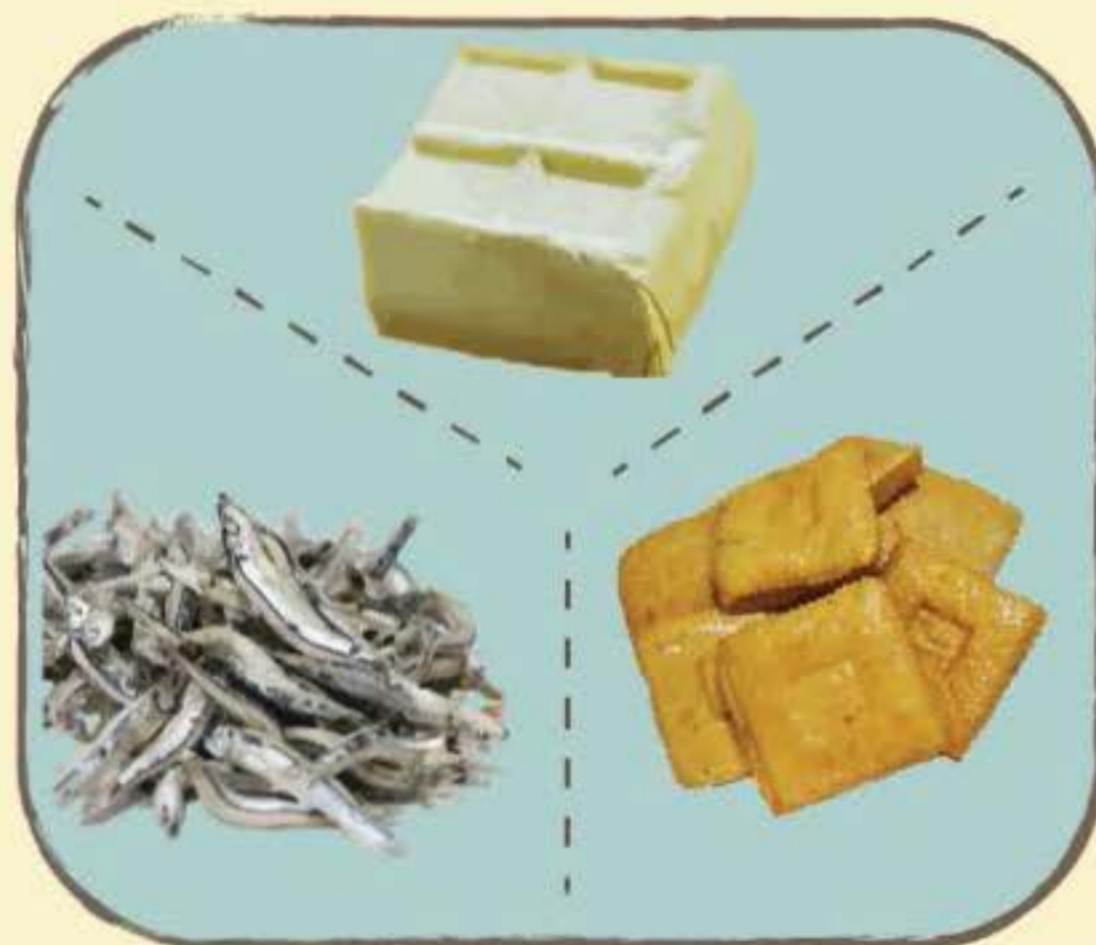


# ：富含鈣質的食物：

## 乳品類



## 豆魚蛋肉類



## 蔬菜類



## 堅果種子類





# ： 影響鈣質吸收的因素 ：

**應避免  
行爲**



吸菸



飲酒



過量咖啡因



壓力



部分藥物



缺乏運動

**應避免  
飲食**



高鹽飲食



高油飲食



# ： 維生素D 也很重要!!! ：

如何獲取維他命D？

適度曬太陽，讓身體自行製造



蛋黃

牛奶



海魚等...

食用富含維生素D食物



# 生活補鈣小撇步

## 幫助你鈣多多!!



魚乾風味多  
補鈣好選擇



黑芝麻鈣多多  
入菜變化多



早晚乳酪、鮮奶  
加菜也補鈣



髮菜、紫菜鮮味夠  
葷食素食都可以



豆類與生堅果  
食用前泡一夜  
使食物內的植酸分解  
提高鈣吸收



# ：維護骨本 小秘訣：

鈣質++  
鈣質++  
鈣質++

## 提示

乳糖引起腸胃不適者  
建議先由小份量開始逐量增加  
或選擇乳糖較低的優酪乳、起司等



每天早晚一杯奶



攝取高鈣食物



避免過度攝取  
咖啡因、高鹽等食品



日照和運動

