

# 高鈣飲食

台大醫院營養室

## 定義

本飲食係指提供符合各年齡層鈣質足夠攝取的一種飲食。

## 目的

供應飲食中足夠的鈣質、促進骨骼生長、強健及預防骨質疏鬆症的發生。

## 適用對象

骨質疏鬆患者，鈣質不足患者或骨折後需增加鈣質攝取之病患。

## 飲食原則

以均衡飲食並選擇鈣質豐富食物如乳品及其製品、深綠色蔬菜、豆類及其製品、堅果種子。

1. 乳品及其製品：以牛奶為例，100 毫升就有 100 毫克的鈣，若依臺灣每日營養指南建議每日攝取 1.5-2 杯（1 杯=240 毫升）就可攝取 500-600 毫克的鈣。
2. 深綠色蔬菜：深綠色蔬菜富含鈣質但吸收率較不佳，不太能算是鈣的優良來源，但若達到臺灣每日飲食指南建議每日攝取 3-5 碟蔬菜，因攝取量大，所以鈣含量仍有 300-500 毫克。
3. 堅果種子：黑芝麻、杏仁片、開心果等，以黑芝麻為例，100 克的黑芝麻含有鈣 1456 毫克，但 100 克的黑芝麻約 8-9 湯匙，熱量約 500-600 大卡（1 湯匙=12 克=67.5 大卡）。若以堅果種子類補充鈣質容易有熱量攝過多問題。建議適量攝取即可，每日建議攝取 1 份堅果種子類（1 份堅果種子類含 5 公克脂肪，熱量 45 大卡。如核桃 2 粒、腰果約 7 粒、杏仁 8 粒，依種類不同則大約是 1~2 平湯匙（1 湯匙=3 茶匙））。
4. 豆魚肉蛋類：被忽略的豆類及其製品其實是富含鈣質，如黃豆及其製品（如，傳統豆腐、小方豆干、加鈣豆漿等）。豆類及其製品相較於一般肉類不僅不含膽固醇，更富含纖維。所以建議每日蛋白質攝取可以黃豆及其製品取代一般肉類。
5. 全穀根莖類、水果類：雖然這兩類含鈣量不高，但水果富含維生素 C，可以幫助鈣質吸收。全穀類與白米飯相比仍富含多種營養素，若能將精製白米換成全穀根莖類，就能多攝取鈣質及額外的維生素（如 B 群）與膳食纖維。
6. 適度照射陽光，紫外線會活化身體內的維生素 D 來幫助鈣質的吸收。每日曬太陽約 15 分鐘即可。
7. 規律的運動可鍛鍊肌肉力量、增強骨質的密度，例如跑步、快走、走路、跳舞、騎腳踏車等，且建議每次運動的時間至少要持續 30 分鐘才有較佳的效果。

## 8. 避免鈣質流失：

(1)草酸及植酸：植物常含植酸和草酸，這些物質會與鈣於腸道中結合形成鈣鹽，不利於身體吸收利用，進而排出體外。另外，高纖維食物也易與鈣質結合為複合物。雖然高纖維可以促進腸蠕動幫助排便，因此食用高纖食物時應多增加鈣質攝取或避免同時攝取。高草酸食物包括菠菜、甜菜、蘆筍、花生、巧克力等。

(2)磷、蛋白質：適量的磷及蛋白質攝取都有助於鈣質的吸收代謝及幫助骨骼強化，但過量的磷及蛋白質則會造成鈣質吸收不良並增加體內鈣質流失。高磷食物常見於：加工食品、碳酸飲料及一般肉類。建議食物以天然少加工，以植物性蛋白質取代動物性蛋白質。

(3)咖啡、濃茶、菸、酒及高鹽食物：現在人知道要補充鈣質卻忽略自己的生活型態及習慣，常喝咖啡/茶提神，或喝酒抽菸及大魚大肉等交際應酬，這些都容易造成鈣質流失。

## 9. 不同年齡層的每日鈣質建議量（國人膳食營養素參考攝取量第七版）

年齡	0-6 個月	7-12 個月	1-3 歲	4-6 歲	7-9 歲
鈣質建議量	300 毫克	400 毫克	500 毫克	600 毫克	800 毫克
年齡	10-12 歲	13-15 歲	16-18 歲	19 歲以上之成人	
鈣質建議量	1000 毫克	1200 毫克	1200 毫克	1000 毫克	

註：衛生福利部 100 年修訂版

10. 鈣質攝取太多對身體仍有結石的可能性，因此建議不管任何年齡層，鈣質補充均不應該超過衛福部訂定的上限攝取量 2500 毫克。

## 11. 常見高鈣食物分類表

50 毫克鈣	
調味乳	240cc
原味活菌發酵乳	200cc
雞蛋布丁	1 個(100 公克)
臭豆腐	1 塊
干絲	1/3 碗(25 公克)
糙米即溶粥	1 包(28 公克)
山粉圓	1 茶匙
芥菜、芹菜、海帶、高麗菜	1 碟

100 毫克鈣	
優酪乳	200cc
起司	1 片
烤布丁	1 個(100 公克)
傳統豆腐	1 塊
蝦米	10 公克
紅鳳菜、川七、油菜、小白菜、黃秋葵	1 碟
芝麻醬	1 湯匙

150 毫克鈣	
高鈣調味乳	240cc
五香豆干	1 塊
養生麥粉	3 湯匙
三合一麥片(海鮮)	1 包(28 公克)
高鈣吐司	1 片(60 公克)
芥蘭、皇宮菜、莧菜	1 碟
黑芝麻	2 茶匙

250 毫克鈣	
全、低脂奶粉	4 湯匙
全、低脂鮮奶	240cc
蝦皮	20 公克
龍葵	1 碟

350 毫克鈣	
脫脂(高鈣)奶粉	3 湯匙
小魚干	20 公克
旗魚丸	2 顆(45 公克)
小方豆干	2 塊(50 公克)
野苦瓜嫩梢	1 碟

湯匙=15 公克；1 茶匙=5 公克；一碟=100 公克



[營養門診網路掛號](#)



[營養資訊](#)