

## 什么食物含有钙质？



## 为什么钙质在人的各个阶段都很重要？

钙质对于健康的骨骼至关重要。除了用于骨骼生长以外，钙质对于心脏、肌肉、血液和神经系统的正常工作也很重要。

儿童和青少年的健康成长需要足够的钙质。钙质也是孕妇孕育健康的宝宝不可缺少的营养元素之一。尽管我们的身体所需要的营养随著年龄增长而有所变化，我们一生的各个阶段都应该注意获取足够的钙质。

## 从食物中获取钙质的小窍门

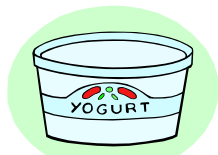
- 当吃麦片和煮食时，选用低脂或脱脂牛奶代替水。
- 可以用低脂或脱脂酸奶（乳酪）或牛奶做水果奶昔，作为小吃。
- 低脂芝士/奶酪也是很好的小吃选择。
- 有些食物虽然含钙高，但是同时含有许多脂肪和糖分，例如冰淇淋、全脂牛奶、普通芝士。这些食物不要吃太多。
- 如果你还是无法从饮食中获取每天所需要的钙质，钙片（补充钙质的维生素片）可以帮助你达到这个目标。请向你的医生咨询如何服用钙片。

# 食物来源 -- 钙质的最佳来源

## 奶制品是钙质的最佳来源



牛奶



酸奶/乳酪



冰淇淋



芝士/奶酪

## 深绿色多叶蔬菜和加钙的豆腐也富含钙质



白菜



菠菜



西兰花



生菜



豆腐

## 一些常见的加钙食品



豆奶



麦片



果汁



面包

## 其它一些含钙的食品



带骨头的沙丁鱼



用牛奶做的布丁



绿色大豆

\* 查看营养标签确定是否加钙