

## 什麼食物含有鈣質？



## 爲什麼鈣質在人的各個階段都很重要？

鈣質對於健康的骨骼至關重要。除了用於骨骼生長以外，鈣質對於心臟、肌肉、血液和神經系統的正常工作也很重要。

兒童和青少年的健康成長需要足夠的鈣質。鈣質也是孕婦孕育健康的寶寶不可缺少的營養元素之一。儘管我們的身體所需要的營養隨著年齡增長而有所變化，我們一生的各個階段都應該注意獲取足夠的鈣質。

## 從食物中獲取鈣質的小竅門

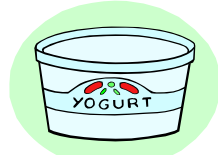
- 當吃麥片和煮食時，選用低脂或脫脂牛奶代替水。
- 可以用低脂或脫脂酸奶（乳酪）或牛奶做水果奶昔，作爲小吃。
- 低脂芝士/奶酪也是很好的小吃選擇。
- 有些食物雖然含鈣高，但是同時含有許多脂肪和糖分，例如冰淇淋、全脂牛奶、普通芝士。這些食物不要吃太多。
- 如果你還是無法從飲食中獲取每天所需要的鈣質，鈣片（補充鈣質的維生素片）可以幫助你達到這個目標。請向你的醫生諮詢如何服用鈣片。

# 食物來源--鈣質的最佳來源

## 奶制品是鈣質的最佳來源



牛奶



酸奶/乳酪



冰淇淋



芝士/奶酪

## 深綠色多葉蔬菜和加鈣的豆腐也富含鈣質



白菜



菠菜



西蘭花



生菜



豆腐

## 一些常見的加鈣食品



豆奶



麥片

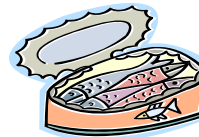


果汁



麵包

## 其它一些含鈣的食品



帶骨頭的沙丁魚



用牛奶做的布丁



綠色大豆

\* 查看營養標籤確定是否加鈣