



添加或強化鈣質食品之含鈣量比較

侯沂錚、許睿涵、陳君婷、楊淑惠

台北醫學大學保健營養學系



研究動機

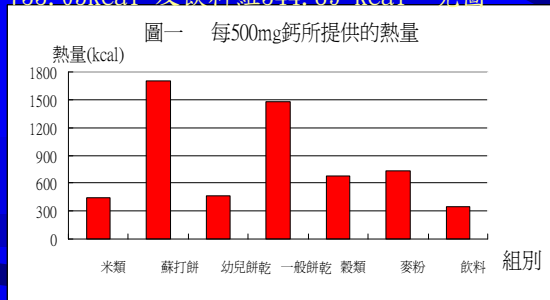
根據國民營養健康狀況變遷調查1993-1996 (Nutrition and Health Survey in Taiwan, NAHSIT), 1993-1996得之19-64歲之男性與女性其鈣質的攝取量皆只有建議量的81%及台灣地區國小學童營養健康狀況調查2001-2002 (Elementary School children's Nutrition and Health Survey in Taiwan 2001-2002, NAHSIT II) 可以知道國小學童其鈣質的攝取量約只有建議攝取量的50~60%，奶類攝取量大部分不足1.0杯，只達建議量25~55%。由上述資料可知目前國人普遍鈣質及奶類的攝取量未達建議量。研究擬以成本效益方法分析市售富化或強化的鈣食品，探討藉由富化或強化的鈣食品是否可

材料與方法

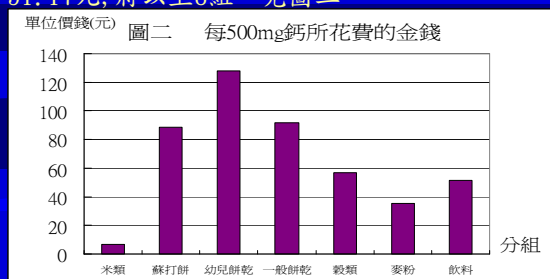
收集市面上添加或強化鈣質之產品54種，分成8大類（米類、蘇打餅、幼兒餅乾、一般餅乾、穀類、麥粉、飲料及泡麵）；依其含鈣量、價錢及每100g產品所提供的熱量加以分析比較。計算值以達人體最佳鈣吸收攝取量為500mg為一單位。

研究結果

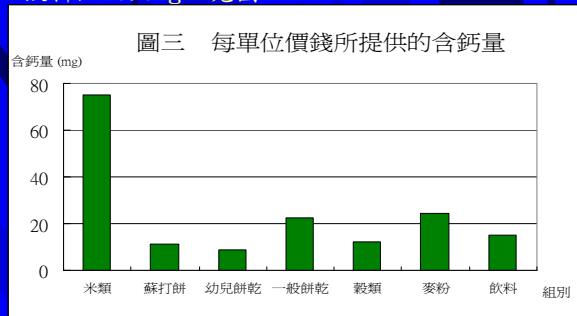
將所有產品分成8組，計算其產品提供500mg鈣質時得到的攝取熱量，求各組平均值，結果米組 466.5 kcal，蘇打餅乾組 1707.43 kcal，幼兒餅乾組 463.2 kcal，一般餅乾組 1480.1 kcal，穀類組647.9 Kcal，麥粉/片組 733.05kcal 及飲料組344.89 kcal，見圖一。



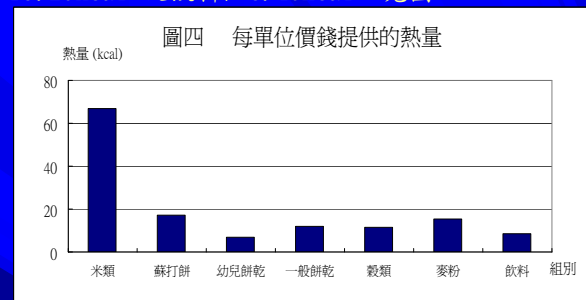
以食品提供500mg鈣質時，需要花費的單位價錢則為米組 6.6元，蘇打餅乾組 88.56元，幼兒餅乾組 127.89元，一般餅乾組 91.66元，穀類組56.85元，麥粉/片組 35.35元 及飲料組 51.17元，將以上8組，見圖二。



若改以一元單位價格來計算的話，每單位價錢所提供的含鈣量為米組 75.21mg，蘇打餅乾組 11.35mg，幼兒餅乾組 8.64mg，一般餅乾組 22.6mg，穀類組12.2mg，麥粉/片組 524.55mg 及飲料組15.3mg，見圖三。



以一元單位價格計算，每單位價錢所提供的含熱量為米組 67.12kcal，蘇打餅乾組 17.36kcal，幼兒餅乾組 6.78kcal，一般餅乾組12.12kcal，穀類組11.2kcal 麥粉/片組 15.29kcal 及飲料組8.49kcal，見圖四。



討論

- 以食品中得到500g鈣量計，所得到熱量最低值依次為飲料組、米組與幼兒餅乾組。
- 以食品中得到500g鈣量，所花費的金額最低值依次為米組、麥粉/片組與飲料組。
- 食品中以單位價錢購買，得到的熱量最高值的依次為米組、蘇打餅組、麥粉片。
- 食品中以單位價錢購買，得到的鈣量最高值的依次米組、麥粉/片組、一般餅乾組
- 加鈣米組得最低的價錢得到最多的含鈣量。雖然提供熱量高但米飯類是國人的主食之一，並不是增加熱量攝取。
- 奶類製品為提供鈣質的良好來源，但是根據國民營養健康狀況變遷調查，國人的攝取量偏低。

結論

綜合以上結果，加鈣米類可以為提高鈣攝取量的良好選擇。