

## 鈣的小常識

[ 發表醫師 ] : 營養室 醫師(營養室)

[ 發布日期 ] : 2004/9/8

鈣質為建構骨骼的基本物質，一般人約 25~30 歲時，骨質密度即達到頂峰，隨著年紀增加，骨骼中的鈣質會漸漸流失，骨骼內的空隙增加，骨質密度相對減少，骨易骨折或壓迫變形，尤其停經後婦女，因為荷爾蒙變化，致鈣質流失加劇，故平日保健之道，即攝取足夠的鈣質，那麼您骨質的流失將會降到最低程度。食物內含鈣量豐富的食物包括：

乳製品：牛奶、優酪乳、優格

連骨進食的小魚、魚乾、蝦、蛤蜊、牡蠣等

豆類、豆製品，如傳統豆腐等

綠色蔬菜：莧菜、綠花椰菜、九層塔、地瓜葉

其它：髮菜、芝麻

除此之外，在烹調上可利用一些小技巧來增加鈣質被人體利用，例如熬大骨湯時，可加些醋或檸檬等酸性物質，有助於鈣於骨中游離出來，咀嚼時亦儘可能將軟骨一起吞下，才能攝取到骨中之鈣。

高鈣食譜範例

髮菜銀魚羹

材料:

銀魚(勿仔魚) 60g

傳統豆腐 120g

紅蘿蔔 20g

髮菜 5 g

筍絲 20g

青花菜 30g

酒 1 茶匙

鹽 1/2 茶匙

蔥絲 少許

麻油 1 茶匙

太白粉 2 湯匙

方法:

銀魚洗淨瀝乾備用，紅蘿蔔洗淨去皮刨絲，青花菜以滾水川燙至軟，太白粉加 3 湯匙水調成薄汁。3 杯水量燒開後，將紅蘿蔔及筍絲、髮菜放入同煮 4 分鐘，再加入酒、鹽調味。

豆腐及銀魚放入同煮，燒開後加入太白粉水攪勻，撒上青花菜、蔥、麻油即可。

營養成份

	重量(克)	熱量(大卡)	蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	鈣(毫克)
勿仔魚	60	25.8	5.28	0.36	-	13.8
豆腐	120	105.6	10.2	4.08	7.2	168
髮菜	5	13.75	0.995	-	2.835	63.15
麻油	5	44.15	-	4.995	-	-
總計		189	16.5	9.4	10.0	245

註:可變換莧菜銀魚羹，莧菜的鈣質高過青花菜，亦是不錯的選擇

**!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行**

**為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。**