

充分吸收鈣質的飲食要訣

- 一、飲用乳品時，不要過度加熱，以免破壞營養素，影響吸收。
- 二、巧克力、可樂、汽水、太甜的食物，以及煙、酒、咖啡，都會影響鈣的吸收應避免與含鈣豐富的食品一起食用。
- 三、蔬菜中的纖維質、草酸及植酸均會減少人體對鈣的吸收，故應避免過量攝取較硬的菜梗。
- 四、烹調排骨，可適度加一點醋，使鈣溶入湯中更能完整吸收。
- 五、牛奶是鈣質很好的來源，因牛奶中的乳糖，會與鈣形成複合體有利於人體吸收；另外維他命D亦會增加鈣的吸收。
- 六、鈣質含量較多的食物為：牛奶、小魚干、豆腐、沙丁魚、吻仔魚、蝦米、黑(白)芝麻、綠葉蔬菜、優酪乳、豆干等。
- 七、高蛋白質飲食若攝取過多反而會造成尿鈣流失，因而加重骨質疏鬆情形，故應均衡飲食。
- 八、有些身體狀況特殊的人，如鈣結石、家族性結石體質、脂肪吸收不良、有些乳鹼症的消化性潰瘍的病人，應限制鈣的攝取，長時間臥床病人因鈣流失故應補充鈣的攝取。

祝您健康愉快！



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL