

High Calcium Diet 高鈣飲食

鈣的重要性:

足夠的鈣質能維持健康，鈣質的作用非常多，包括：

- 維持骨骼和牙齒健康
- 神經傳送
- 肌肉收縮運動
- 凝血

成人每日鈣質建議攝取量:

	女性(18-50歲)	男性(18-50歲)
亞洲國家(1)	800 毫克 由懷孕13週至母乳餵哺期: + 200毫克	800 毫克
西方國家(2)	1000 毫克 懷孕期和母乳餵哺期: 1000毫克	1000 毫克

缺鈣對身體的影響:

由於身體不能夠製造鈣，我們必須從飲食中攝取足夠的鈣質。攝取不足會增加以下疾病風險：

- 骨質疏鬆，增加骨折機會
- 骨質減少
- 低鈣血症

如兒童於成長期未能攝取足夠鈣質，兒童不能生長至將有的高度。

缺鈣的成因:

缺乏鈣質的風險會隨著年紀增長而增加，而缺乏鈣質的因素有很多，包括(2-4)：

- 長期從飲食中攝取不足的鈣質
- 對含豐富鈣質的食物敏感 / 不耐
- 缺乏維他命 D
- 荷爾蒙轉變如女性更年期
- 高蛋白飲食
- 藥物如：phenytoin, phenobarbital, rifampin 和 corticosteroids 等等
- 疾病如：腎衰竭、副甲狀腺功能過低 (Hypoparathyroidism)和胰臟炎(Pancreatitis)等等

缺鈣的徵狀:

早期的鈣質缺乏都是無徵狀。嚴重鈣質缺乏的徵狀包括：

- 記憶衰退
- 情緒低落
- 肌肉疼痛或痙攣
- 指甲變得脆弱
- 手、腳或面部麻痺或刺痛
- 減低骨質密度 / 骨折

飲食上影響鈣吸收的食物:

↑ 鈣吸收	↓ 鈣吸收 / ↑ 流失
<ul style="list-style-type: none">• 維他命 D	<ul style="list-style-type: none">• 植酸和草酸 (豆類、堅果及全穀類)• 過量鎂質和鋅質營養補充品• 過量肉類• 咖啡因• 高鈉 (鹽) 飲食

飲食要點：

- 建議每日最少 1 份高鈣奶品類食物，如高鈣牛奶、加鈣豆漿、加鈣植物奶或乳酪等。同時多吃其他含鈣質豐富的食物，例如菠菜和豆腐。
- 減少進食含高鈉 (鹽份) 和醃製食物，例如加工的肉類、鹹蛋、即食麵或豉油等，過量攝取鹽份可能會增加鈣質的流失。
- 避免進食過多肉類。
- 避免大量飲用含咖啡因的飲料，例如濃茶或咖啡等，咖啡因會加速鈣質流失。
- 在戶外陽光下進行運動，使皮膚合成維他命 D，幫助鈣質吸收。
- 建議每星期 3-5 次，每次 > 30 分鐘負重運動，能有效預防鈣質流失。
- 如對高鈣飲食或選擇合適鈣質保充品有疑問，應諮詢註冊營養師作進一步營養評估。

鈣質含量表：應多選吃高鈣質的食物和飲品(5-7)

高鈣食物	牛奶/加鈣豆漿 (每份約 300-500 毫克鈣)	
	牛奶 1 杯 (240 毫升)	
	高鈣牛奶 1 杯 (240 毫升)	
鈣質豐富食物	加鈣豆漿 1 杯 (240 毫升)	
	奶類製品 (每份約 200-300 毫克鈣)	海產 (每份約 100 毫克鈣)
	芝士 2 片	罐裝沙甸魚 (連骨) 1/3 罐
	乳酪 1 杯 (150 毫升)	蝦米 2 湯匙(約 20 克)
	豆製品 (每份約 200-300 毫克鈣)	小魚乾 2 湯匙(約 20 克)
	板豆腐 ½ 磚	深綠色蔬菜 (每份約 100-200 毫克鈣)
	豆腐乾 3 片	芥蘭 1 碗熟
	豆腐花 1 碗	菜心 1 碗熟
	果仁及種子 (每份約 50-100 毫克鈣)	秋葵 1 碗熟
	杏仁 2 湯匙	小白菜 1 碗熟
黑/白芝麻 1 湯匙	西蘭花 1 碗熟	
奇亞籽 1 湯匙	菠菜 1 碗熟	
	毛豆 1 碗熟	

精明選購豆腐小知識

新鮮豆腐: 於街市買到的板豆腐常以食用石膏來凝固的，所以含有豐富鈣質。

預先包裝的豆腐: 建議購買含有鈣凝固劑的預先包裝豆腐，例如 E516(硫酸鈣)、E509(氯化鈣)及 E578(葡萄糖酸鈣)。



資料來源:

1. National Health Commission of the People's Republic of China. Chinese Dietary Reference Intakes 2018. 2018;
2. Calcium - Health Professional Fact Sheet [Internet]. [cited 2020 Dec 18]. Available from: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional/>
3. Mahan LK, Raymond JL. Krause's food & the nutrition care process. Fourteenth edition. St. Louis, Missouri: Elsevier; 2017.
4. Gropper S, Smith J. Advanced Nutrition and Human Metabolism 7th Edition.
5. 營養資料查詢 [Internet]. [cited 2020 Mar 26]. Available from: https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/index.php
6. Office of Dietary Supplements - Calcium [Internet]. [cited 2020 Mar 26]. Available from: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional/>
7. 香港衛生署. 攝取足夠鈣質 [Internet]. 2018. Available from: https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/woman/30120.pdf