



吸收鈣質有助青少年骨骼成長，亦能幫助成年人預防骨質疏鬆，是人體不可或缺的營養素。

眾所周知奶類含有豐富鈣質，然而部分人士對奶類敏感或因其他原因而不能進食奶類，那他們有何辦法補充鈣質？

今期由註冊營養師詳細論「鈣」。

撰文：文樂軒 設計：美術組



養和醫院高級營養師
陳勁芝

▶部分人士對牛奶過敏或乳糖不耐，令其無法飲用牛奶或進食奶製品攝取鈣質。



▶產品上標明高鈣的植物奶每一百毫升內需要有多於一百二十毫克的鈣質。



植物奶要加鈣

面對奶類過敏或乳糖不耐症的問題，不少人會選擇植物奶作為替代品，但陳勁芝提醒並非所有植物奶都含有鈣質，她說：「很多人以為飲用植物奶就有足夠營養及能夠補充鈣質，但其實市面上有部分植物奶是沒有加鈣的。植物奶本身只有不足一百毫克的鈣，若要以其作為補充鈣質的來源，便要看產品有沒有『加鈣』。」

根據香港的食物標籤法例，如產品列明『含有鈣質』，當中每一百克的固體食物或一百毫升的液體，需要有不少於六十毫克的鈣質。若標明『高鈣』、『豐富鈣質』等字眼，每一百毫升內更要多於一百二十毫克的鈣質，所以精明選擇植物奶十分重要。」

以一杯二百五十毫克的『高鈣』植物奶為例，當中便有最少三百毫克的鈣，只

▶鈣質除了有益骨骼，更幫助平衡心跳，維持血壓正常。



不同年齡 鈣質攝取量均有不同

鈣質是人體內含量最多的礦物質，當中超過九成鈣質藏於骨骼內，養和醫院高級營養師陳勁芝解釋：「鈣質最主要的功能是鞏固骨質，提升骨質密度，令骨更堅硬，此外鈣質亦有助於平衡心跳、改善牙齒健康、幫助大腦導送訊息，以及維持正常血壓。」

每人每天所需鈣質

年齡	4-6歲	7-10歲	11-13歲	14-17歲	18-49歲
每天建議攝取量	800毫克	1000毫克	1200毫克	1000毫克	800毫克

參考資料：衛生署學生健康服務—中國居民膳食營養素參考攝入量(2013)

陳勁芝表示：「對一般人士來說，奶類是日常飲食中的鈣質主要來源。每日的建議攝取量為二至三份，而每份相等於一杯牛奶、一杯乳酪或兩片芝士。如青少年若能每天飲用兩杯牛奶（一份含約二百五十至三百毫克鈣質，如高鈣的產品更高達四百五十毫克），即可獲得每日鈣質所需的一半至四分之三，其餘鈣質則可在其他食物中得到。但是現在不少人不能食用奶類產品，例如患有牛奶過敏和乳糖不耐症，或是全素食者，令平日難以攝取足夠的鈣質，容易影響到他們的成長和健康。」

要每日飲用兩杯，便達至成年人每日建議攝取量的一半，其餘的鈣質可由其他食物中提供。但是陳勁芝強調米奶內含有鋅質，部分國家說明五歲以下的兒童不適宜當作代替奶類的主要飲品，每天宜保持於一杯以下，所以家長亦要注意。



▲自製或沒有加鈣的植物奶只有不足一百毫克鈣質，無法取代奶類提供足夠鈣質。

嘆？

►傳統豆腐製作過程會加入食用石膏粉，它是硫酸鈣，令豆腐含豐富鈣質。



豆製品不一定高鈣

坊間經常流傳豆腐、豆漿等豆類製品含豐富鈣質，其實只是「喺一半」。「半杯黃豆含有六十五至八十八毫克的鈣，鈣含量尚算高，但是一杯普通的豆漿只有十四至七十二毫克鈣，原因是鈣質不溶於水，於製造過程無法溶入豆漿當中，如以豆漿作為奶的代替品，應選擇加鈣的產品，一般加鈣豆漿每杯鈣質含量達二百二十至四百毫克，主要是取決於豆漿本身的濃度及添加的鈣質量。」陳勁芝說。

她進一步解釋：「豆腐是高鈣質食物，但當中的鈣質主要來源並非黃豆，而是由於豆腐傳統製法會加入石膏粉作固定，食用石膏粉是硫酸鈣，所以加入之後豆腐的鈣質會提升。但要留意不同種類的豆腐製品的鈣質含量差距頗大，這取決於產品需要用多少石膏粉來凝固，如每一百克硬豆腐的鈣質平均達一百二十二毫克，豆腐乾會更多，豆腐花則相對較少。再者現時不少豆腐製品會使用其他化學凝固劑並非石膏粉，它們便無法提供高鈣質。」

►鈣質是骨骼成長和健康的主要營養，但假若不能進食奶類，鈣質需要從其他食物渠道中補充。

◀若豆腐以其他化學凝固劑取代石膏粉，該豆腐便無法提供高鈣質。



高鈣食物選擇眾多

除了豆製品和加鈣植物奶，某些蔬菜和海產亦是補充鈣質的好幫手，相反地因為鈣質不溶於水，所以煲豬骨湯其實只有兩毫克的鈣。只要食得精明，即使不能食用奶類也能補充鈣質，陳勁芝亦提醒維他命D有助提升鈣的攝取，而吸收維他命D的最好方法就是曬太陽。☀

其他高鈣食物

食物	含鈣質(毫克)
熟毛豆(160克)四兩	216-232
熟菠菜(160克)四兩	158-276
熟芥蘭(160克)四兩	(莖)110-(葉)336
熟白菜(160克)四兩	140-224
熟菜心(160克)四兩	112-176
杏仁(約15克)	32-44
罐頭連骨沙甸魚(160克)	294
蝦米(10克)	40-56
芝麻(1湯匙)	56-89
芝麻糊(289克)	214

資料來源：食物安全中心營養資料查詢系統



不能進食
奶類

只能「鈣」

