

有益健康的鈣質 和維他命 D



我為什麼需要鈣質？

身體出於許多原因都需要鈣質。鈣質有助於生成骨骼和牙齒，以及強化它們防止其斷裂和蛀蝕。鈣質對於肌肉收縮、血液凝固和神經脈動傳導相當重要。此外，研究顯示攝取足量的鈣質對降低血壓以及降低罹患結腸癌的風險可能有所幫助。

您的身體必須將血液中的鈣質保持在正確的濃度。如果濃度過低，身體就會取出骨骼中的鈣質。這樣會造成骨質疏鬆症，一種導致骨骼變得脆弱、細瘦而易碎的疾病。

維他命 D 有何重要性？

維他命 D 有助於保護您的骨骼，因為它可以協助身體吸收和使用鈣質。這表示您吃下的鈣質中，有更多可以用來建造和維持骨骼。

飲食中的維他命 D 不足會導致某些人骨關節炎、高血壓和心血管疾病惡化。缺乏維他命 D 還可能會引起骨骼疼痛或慢性疼痛。獲取足夠的維他命 D 還可能降低罹患結腸癌的風險，並有助於減少老年人跌倒的危險。

身體接受陽光中的紫外線 (UV) 照射時，也會自行生成維他命 D。有些人或許可以只靠日曬就取得足夠的維他命 D，但是大多數人最好可以從食物和補充劑中攝取。原因之一是我們為了預防皮膚癌而建議使用的防曬乳，會限制您身體產生的維他命 D 量。膚色較深的人吸收的紫外線比較少，製造的維他命 D 也比較少。此外，我們一整年中接受的陽光照射量會有起伏變化，尤其是在您居住的地方相當靠近北邊時，在某些地區日照也可能受到濃霧影響。

研究顯示許多人體內的維他命 D 不足。研究顯示許多人體內的維他命 D 不足。因此，建議人每天都要透過食物或補充劑，攝取足夠的維他命 D。

我每天需要多少鈣質和維他命 D？

人體需要的鈣質和維他命 D 取決於年齡和其他因素（請參閱圖表）。某些年齡層的建議攝取量是一個範圍而非一個數字。範圍的下限是該年齡層中大多數成人所需的最低攝取量。這些數字反映的是從食物和補充劑（如果服用）攝取到的總量。

醫生可能會視防止骨骼疏鬆症或其他原因等個別需求而建議更高的攝取量。

年齡 (年)	鈣質 (毫克/每日)	維他命 D (國際單位/每日)
1 - 3	700	600-1000
4 - 8	1000	600-1000
9 - 18	1,300	600-1000
19 - 49	1,000	1,000-2,000*
50+	1,200	1,000-2,000*
孕期或母乳哺育 期婦女	1,000-1,300	1,000-2,000*
上限	2,500	4,000

註：請將您從食物和補充劑攝取到的鈣質總量，限制在不超過 2,500 毫克，以及維他命 D 不超過 4000 國際單位。

*1 歲以下孩童的建議量請詢問您的小兒科醫師。

食物中的鈣質	鈣質含量 (毫克)
去脂(脫脂)牛奶，1 杯	306
鈣質強化的豆漿或米漿，1 杯	300
脫脂原味優格，6 盎司盒裝	300
1% 低脂牛奶，1 杯	290
低脂白脫牛奶，1 杯	284
含鈣板豆腐，1/2 杯	253
低脂水果優格，6 盎司盒裝	250
半脫脂莫札瑞拉乳酪，1 盎司	207
巧達乳酪，1 盎司	205
罐裝帶骨粉紅鮭魚，3 盎司	181
烹煮過的羽衣甘藍，1/2 杯	178
蜜糖，1 湯匙	172
烹煮過的菠菜，1/2 杯	146
希臘白色軟乳酪，1 盎司	140
烹煮過的毛豆，青豆，1/2 杯	130
烹煮過的蕪菁葉，1/2 杯	124
烹煮過的石斑魚，3 盎司	116
營養強化的即溶麥片，1 包	100
罐裝白豆，1/2 杯	96
烹煮過的芥藍，1/2 杯	90
烹煮過的秋葵，1/2 杯	88
烹煮過的青江菜或大白菜，1/2 杯	74
墨西哥玉米餅，6 吋兩片	38
全麥麵包，1 片	30
脫脂奶油乳酪，1 湯匙	28

來源：USDA 國家營養素資料庫 nal.usda.gov

食物中的維他命 D	維他命 D 含量 (國際單位)
烹煮過的比目魚，3 盎司	510
烹煮過的鱈魚，3 盎司	425
烹煮過的鮭魚，3 盎司	360
烹煮過的牡蠣，3 盎司	272
瀝油後的罐裝油漬沙丁魚，1¼ 盎司	250
乾香菇，4 朵	249
罐裝鮪魚，3 盎司	200
烹煮過的蝦，3 盎司	149
維他命 D 強化的柳橙汁，1 杯	100
維他命 D 強化的牛奶，1 杯	100
維他命 D 強化的牛奶，1 杯	100
維他命 D 強化的低脂優格，6 盎司	80
營養強化的人造奶油，1 湯匙	60
維他命 D 強化的即食穀類	40-50
蛋，1 顆	26

來源：USDA 國家營養素資料庫 nal.usda.gov

滿足鈣質和維他命 D 每日需求的策略

- 每天吃三到四份高鈣質食物。可以選擇的食物包括低脂或脫脂乳製品、營養強化的柳橙汁，以及營養強化的豆漿或米漿。
- 多食用其他富含鈣質的食物，例如營養強化的穀類、以硫酸鈣（石膏）製成的豆腐（請查看成分），以及芥藍之類的綠葉蔬菜。如需更多資訊，請參閱鈣質表。

- 使用低脂或脫脂乳製品製作湯、冰沙、布丁、冰淇淋果凍和沾醬。
- 常吃富含維他命 D 的魚類。如需更多資訊，請參閱維他命 D 表。
- 選擇維他命 D 強化的乳製品、果汁和穀類食品。

乳糖不耐症

乳糖是牛奶所含的糖，有些人不易消化這種糖類。患有乳糖不耐症的人食用乳製品時，會出現胃痙攣、排氣或脹氣等症狀。如果您認為自己也有上述情形：

- 嘗試減少每次食用牛奶或其他乳製品的量。
- 找到最適合您的食物。例如，有些人不能喝牛奶，但可以吃乳酪或優格。
- 考慮低乳糖牛奶，或是乳糖酶滴劑或錠劑等產品。
- 從非乳製品來源攝取鈣質，例如營養強化的穀類、果汁、豆漿及米漿。

還有什麼方法能維持骨骼健康？

除了攝取足夠的鈣質和維他命 D，為了維持強壯的骨骼，您還應該：

- 依照不同年齡，每天從食物中攝取足量的鈣質和維他命 D。
- 保持運動的習慣。研究顯示，負重活動可幫助各年齡層的人發展及維護骨骼。重量訓練、散步、跳舞、慢跑和球拍運動等都是很好的負重活動。
- 避免吸煙及過量飲酒。

我該服用鈣質或維他命 D 補充劑嗎？

食物應該是鈣質和維他命 D 的主要來源，但許多人的營養攝取量不足，特別是容易罹患骨質疏鬆症者。如果您屬於上述情況，醫師可能會建議您服用補充劑。

- 大多數的綜合維他命或單獨補充劑中，都有高達 2,000 國際單位的維他命 D。選擇時以維他命 D3 較佳，但是避免動物製品的人可以選擇維他命 D2。
- 鈣質補充劑可分為數種類型。
 - 最普遍的是碳酸鈣和檸檬酸鈣。身體對這兩種鈣質的吸收狀況都不錯。碳酸鈣需與食物一同攝取，檸檬酸鈣則可單獨服用。如果您正在服用治療潰瘍或胃酸倒流（胃灼熱）等症狀的抗酸藥物，請勿攝取碳酸鈣。
 - 一些果汁中含有果酸鈣，身體非常容易吸收果酸鈣。
 - 另外還有做為食物補充劑的葡萄糖酸鈣、乳酸鈣和磷酸鈣。
- 不建議從珊瑚鈣和白雲石之類的其他來源提取鈣質。這類鈣質可能含有不安全的鉛、汞或砷，而且可能不易被身體吸收。如果對貝類過敏，請勿攝取珊瑚鈣。

如果維他命或補充劑導致便秘、排氣或其他消化問題，請向保健醫師洽詢更適合您的選擇。

500 毫克以下的鈣質劑量最容易為人體吸收。如果每天攝取 1,000 毫克的鈣質，請盡量分成兩次服用。例如，可以早晚各服用 500 毫克。

在一天當中某些藥物可能必須與鈣質補充劑錯開時間服用，才能強化鈣質吸收。這些藥物包括甲狀腺激素、四環素、皮脂類固醇和鐵質藥片。如果您服用上述任何一種藥物，請和醫師討論攝取鈣質補充劑的最佳時間。

其他資源

- 請連線至我們的網站 kp.org（英文），以獲得我們的健康與藥物百科全書、互動計畫、健康課程以及更多其他內容。
- 聯絡您的 Kaiser Permanente 健康教育中心或部門，以查詢有關健康資訊、計畫和其他資源。
- 如果您遭受伴侶或配偶毆打、傷害或威脅，可能會嚴重影響您的健康。您可以尋求協助。請致電「全國家庭暴力熱線」(National Domestic Violence Hotline) 1-800-799-7233 或連線至 ndvh.org（英文）。

本資訊無意做為診斷健康問題之用，也無法取代您從醫師或其他保健醫師處接受的醫療建議或照護。如果您有持續的健康問題或其他疑問，請諮詢您的醫生。

© 2009, The Permanente Medical Group, Inc.
All rights reserved. Regional Health Education.

02998-007 (Revised 9-12) Calcium and Vitamin D for Health