

# 鈣質和維他命 D：

## 您是否攝取足夠鈣質和維他命 D 來保持骨骼健康？

### 鈣質

因為人體不會自行產生鈣質，所以攝取足夠的鈣質非常重要。如果我們沒有攝取人體所需的足夠鈣質，人體便會由骨骼中擷取鈣質。

Kaiser Permanente 建議每日透過食物搭配補充劑攝取下述含量的鈣質：

年齡	毫克/天
19至49歲	1,000 毫克
50歲以上及所有停經的女性	1,200 毫克

每日鈣質攝取量不得超過 2,000 毫克。

您是否攝取了足夠的鈣質？請瀏覽 Kaiser Permanente 網站 [kp.org/calculators](https://kp.org/calculators) (英文) 以利用鈣質計算器 ([Bone Health] (骨骼健康) 項目下方)。

### 食物

為攝取您所需的鈣質，應在日常飲食中選擇富含鈣質的健康食物。

#### 鈣質的食物來源

食物	食物份量	含鈣量
牛奶	1 杯	300 毫克
鈣質強化的柳橙汁	6 盎司	250 毫克
優格	8 盎司	250 毫克
乳酪絲	¼ 杯	200 毫克
烘焙的豆類	1 杯	125 毫克
甘藍	1 杯	95 毫克

如果您患有乳糖不耐症，請選擇硬質乳酪（巧達乳酪的乳糖含量較低）；食用含活益菌的食物（如優格），或嘗試無乳糖的乳製品、乳糖分解酵素錠劑或糖劑。



### 補充劑

想僅透過食物攝取足夠的鈣質可能有些困難。如果您無法從飲食中獲得每日鈣質的建議攝取量，就需要服用補充劑。

選擇補充劑時，您需要瞭解如下情況：

- 人體一次只能吸收 500 至 600 毫克的鈣質。將您所需的鈣質分配在一天的飲食中。
- 切勿將鈣質與下述物質一同服用：
  - 甲狀腺藥物
  - 四環素類抗生素
  - 鐵補充劑
  - 100% 的麥麩
- 如果您正服用氫離子幫浦抑制劑 (proton pump inhibitors, PPIs)，例如：lansoprazole (Prevacid)、omeprazole (Prilosec)，和 esomeprazole (Nexium)，請服用檸檬酸鈣。
- 切勿購買由牡蠣殼、骨粉或白雲石製成的鈣質補充劑，因為這些物質可能含鉛。尋找標有「無鉛」字樣的補充劑。
- 服用鈣質補充劑時，請用一整杯水吞服。有些鈣質補充劑，如碳酸鈣，若隨食物服用，能達到更好吸收效果。
- 切勿在服用鈣質補充劑的同時服用維他命和礦物質補充劑。
- 鈣質補充劑有時會造成便秘和脹氣。盡量多飲用液體或嘗試其他種類的鈣質，例如：檸檬酸鈣。切記：如果您變更所用的補充劑，請確認元素鈣的含量（您補充劑中的實際含量）。

(請轉背面)



## 維他命 D

維他命 D 在協助人體吸收鈣質方面扮演重要角色。它能保護您的骨骼，且對年長的成人而言，它還可以實際降低跌倒的風險。研究結果顯示，體內維他命 D 含量低的人骨密度或骨質也比較低。他們也較可能在年老時發生骨折。

最新研究顯示，維他命 D 也在降低下述疾病的風險方面發揮作用：

- 某些癌症
- 自身免疫性疾病
- 心臟和動脈疾病，和
- 其他健康問題。

維他命 D 的來源有陽光、食物、食物補充劑和藥物。

### 有關維他命 D 的建議

Kaiser Permanente 建議每日攝取下述含量的維他命 D。

年齡	國際單位 (IU)*/天
50 歲以下，	600 國際單位 (IU)
50 歲及 50 歲以上	1,000 國際單位 (IU)

\*IU 為國際單位的縮略語，是度量維他命 D 的標準單位。

切勿從食物和補充劑中攝取高於 2,000 IU 的維他命，除非您的醫師要求您這樣做。

### 陽光

皮膚可透過陽光中紫外線 (UVB 射線) 的照射來合成維他命 D。

- 皮膚白皙的人比膚色深的人能合成更多的維他命 D。
- 隔離霜和防曬霜會減少人體合成的維他命 D 量。
- 隨著人們年齡的增長和身體的變化，人體合成維他命 D 的能力會減弱。

### 食物

人們可從食物中攝取維他命 D。不過，因為富含維他命 D 的食物極少，大多數人不能僅靠飲食就能攝取足夠的維他命 D。您必須食用大量的這類食物才能攝取所建議一天 600 至 1,000 IU 的維他命 D。

### 維他命 D 的食物來源

食物	食物份量	維他命 D 含量
魚肝油*	1 湯匙	1,360 IU
野生鮭魚	3 盎司	447 IU
野生鮭魚	3 盎司	200 IU
牛奶	8 盎司	115 IU
維他命 D 強化的柳橙汁	8 盎司	110 IU
蛋	1 個大的全蛋 (蛋黃中含有維他命 D)	40 IU

\*請諮詢您的醫師或註冊營養師，以瞭解這對您是否安全。魚肝油含有大量的維他命 A。

### 補充劑和藥物

許多人無法從陽光或食物中獲得足夠的維他命 D。請查看您的綜合維他命或其他補充劑的標籤，確定其是否含有維他命 D。

如果您對以下任何一個問題的答覆為「是」，您就可能有缺乏維他命 D 的風險，應該考慮服用補充劑。

- 您是否居住在養老院或大部分時間都是在室內度過的？
- 您是否有消化道問題？（您的身體有可能不能吸收維他命 D。）
- 您的膚色是否較深？
- 您是否很少曬太陽？
- 您是否肥胖或嚴重超重？
- 您是否曾經做過減肥（體重減輕）手術？



Calcium and Vitamin D: Are You Getting Enough to Keep Your Bones Healthy? (Chinese)

©2011 Kaiser Permanente. 保留所有權利。

SCPMG Regional Health Education (SCPMG 區域健康教育)

MH1483 (6/11)

kp.org