



鈣質和維他命 D 強壯骨骼

攝取足夠的鈣質和維他命 D 以在年輕時生就強壯的骨骼，並隨年齡增長保持骨骼健康。

當您攝取的鈣質和維他命 D 不敷身體所需時，為維持正常的血鈣水準，您的身體會從骨骼中提獲取鈣質，以致骨骼變得脆弱，更易發生骨折。

終生維持骨骼強壯的方法：

- 儘量從食物中攝取所需的鈣質和維他命 D。維他命 D 能幫助您的身體吸收鈣質並轉化成骨骼。
- 需要時應服用維他命補充劑，彌補鈣質不足。
 - 碳酸鈣是最常見的鈣質補充劑。如果您因為胃潰瘍或胃灼熱等症狀而服用任何抑酸劑，則應服用檸檬酸鈣。無論是碳酸鈣或檸檬酸鈣，每次最多服用 500 至 600 mg 可達到最好吸收效果。
 - 維他命 D3 是首選，但蔬食者和純素食者可選擇服用維他命 D2。幾乎沒有什麼食物是天然富含維生素 D 的。不建議利用曬太陽作為每日維他命 D 攝取來源。
- 請諮詢醫生確保您的孩子得到所需的營養。您的醫生可能建議服用綜合維他命。

兒童和成人每日鈣質和維他命 D 需要量

年齡	鈣質	維他命 D
兒童 1 歲以下	諮詢兒科醫生	諮詢兒科醫生
兒童 1-3 歲	700 mg	600 - 1,000 IU
兒童 4-8 歲	1,000 mg	600 - 1,000 IU
兒童和青少年 9-18 歲	1,300 mg	600 - 1,000 IU
男性和女性 19-49 歲	1,000 mg	1,000 - 2,000 IU
停經後女性	1,200 mg	1,000 - 2,000 IU
男性 50-70 歲	1,000 mg	1,000 - 2,000 IU
男性 71 歲和 71 歲以上	1,200 mg	1,000 - 2,000 IU

保持骨骼強壯



本資訊無意診斷健康問題，也無法取代醫生或其他保健專業人員為您提供的醫療意見或護理。如果您有久治不癒的健康問題或有其他疑問，請諮詢您的醫生。

©2018, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Regional Health Education.
011061-482 (Revised 8/18) Calcium and Vitamin D for Strong Bones

鈣質

每日應攝取 1,000 至 1,200 mg 鈣質。除食用含鈣食物清單中所列食物外，每天還應從最佳鈣質來源食物清單中攝取至少 3 份鈣質。

兒童請參考每日需要量。

富含鈣食物

富含鈣食物	每份毫克數 (mg)
杏仁 (整顆) ½ 杯	192
三文魚 (粉紅色肉, 罐裝, 帶骨) 3 盎司	181
焗豆 (罐頭) ½ 杯	160
茅屋起司 (1%乳脂肪) 1 杯	138
即食穀片 (鈣質強化) 1 杯	100 - 1,000
即食燕麥片 (鈣質強化) 1 杯	140
披薩餅 (起司) 1 片	278 - 316
凍酸奶 (香草口味, 霜淇淋式) ½ 杯	103
蕪菁葉 (新鮮, 煮熟) ½ 杯	99
羽衣甘藍 (新鮮, 熟) 1 杯	94
冰淇淋 (香草口味) ½ 杯	84
包心菜、小白菜 (生, 切絲) 1 杯	74
無花果 (乾) ¼ 杯	60
布丁 (巧克力口味, 即食, 冷藏) ½ 杯	55
墨西哥薄餅 (玉米或麵粉製, 即烤/即炸式) 1 片 (直徑 6 吋)	32 - 46
酸奶油 (減脂, 發酵) 2 湯匙	31
羽衣甘藍 (生, 切碎) 1 杯	24
西蘭花 (生) ½ 杯	21

最佳鈣質來源

最佳鈣質來源	每份毫克數 (mg)
酸奶 (原味, 低脂) 1 杯	415
莫札瑞拉起司 (部分脫脂) ½ 杯	333
沙丁魚 (油浸罐頭, 帶骨) 3 盎司	325
起司通心粉 (冷凍) 1 包	325
酸奶 (加水果, 低脂) 1 杯	313 - 384
切達起司 ½ 杯	307
牛奶 (脫脂、低脂或全脂) 1 杯	276 - 299
杏仁奶、豆漿或米漿 (鈣質強化) 1 杯	299
白脫牛奶 (低脂) 1 杯	284
巧克力牛奶 (全脂) 1 杯	280
橙汁 (鈣質強化) ¾ 杯	261
豆腐 (製作中加鈣) ½ 杯	205

維他命 D

每日應攝取 1,000 至 2,000 IU 維他命 D。以兒童而言，請參考每日需要量。

富含維他命 D 食物

富含維他命 D 食物	每份 IU 數
魚肝油 1 湯匙	1,360
旗魚 (熟) 3 盎司	566
三文魚 (紅肉, 熟) 3 盎司	447
金槍魚 (水浸罐裝, 瀝乾) 3 盎司	154
牛奶 (脫脂、低脂或全脂, 維他命 D 強化) 1 杯	115 - 124
杏仁奶、豆漿或米漿 (維他命 D 強化) 1 杯	100
橙汁 (維他命 D 強化) 1 杯	100
酸奶 (維他命 D 每日建議值 (DV) 20% 強化) ¾ 杯	80
人造奶油 (營養強化) 1 湯匙	60
瑞士起司 1 杯	48
沙丁魚 (油浸罐頭, 瀝乾) 2 條	46
牛肝 (熟) 3 盎司	42
雞蛋 (大) 1 顆 (蛋黃中含有維他命 D)	41
穀片 (維他命 D 每日建議值 (DV) 10% 強化) ¾ - 1 杯	40
香菇 (乾) 6 朵	36