

尋訪食物裡的大鈣仙

介紹高鈣創意食譜

文／臨床營養科 營養師 林秀萍

人體骨骼的骨質自出生後會隨著年紀而增加，大約在20至30歲達到最高峰，之後骨質逐漸減少。如果骨質流失過多，使得原本緻密的骨骼佈滿孔隙，呈中空疏鬆狀，就是所謂的「骨質疏鬆症」。

骨質疏鬆的危險因子

- ◆ 種族
 - 亞裔婦女
- ◆ 飲食問題
 - 鈣及維他命D缺乏
 - 厭食症
 - 營養不良、吸收不良
 - 高蛋白飲食（老年人）
 - 高磷飲食
- ◆ 骨骼或骨髓疾病
- ◆ 腎臟疾病
- ◆ 肝臟疾病
- ◆ 生活形態
 - 缺乏運動
 - 長期臥床
 - 抽煙、酗酒
- ◆ 女性荷爾蒙缺乏
 - 停經婦女
 - 兩側卵巢切除
 - 早期卵巢衰竭



正常骨質



疏鬆骨質



- ◆ 其他內分泌疾病
(如：糖尿病)

- ◆ 藥物 (如：類固醇)

骨骼因疏鬆而變薄、變脆弱，容易造成骨折，特別是前臂骨、股骨及脊椎骨。骨質疏鬆症最明顯的症狀就是脊椎壓迫性骨折，它會引起背部酸痛、身高變矮以及駝背。

骨質疏鬆症的營養照顧

- ◆ 正確的飲食習慣

- 選擇高鈣的食物，補充足夠的鈣質：
動物性食物：牛奶、優酪乳、優格、起司、吻仔魚、小魚乾，帶骨的魚罐頭、乾蝦米以及牡蠣等。

植物性食物：豆腐、豆干、黑芝麻、海帶、紫菜、九層塔、芥藍菜、莧菜、金針及高麗菜干等蔬菜類。

- 充足日照，補充維生素D。維生素D能促進鈣吸收。
- 攝取足夠的維生素C。
- 更年期後婦女適量攝取黃豆製品。
- 少喝濃茶、碳酸飲料及過量的咖啡。若飲用咖啡，可加入低脂奶代替奶精。

- ◆ 避免不良的飲食習慣

- 減少鈉鹽的攝取
尿中鈣的排泄量會隨飲食中鈉鹽攝取量的增加而增加。
- 避免攝取過量動物性蛋白質
鈣的吸收需要蛋白質幫助。
- 避免同時食用高纖食物



高纖食物會減少鈣停留在腸道的時間，並且其中含有的草酸與植酸，兩者均易與鈣結合，形成不溶解性的鈣鹽，阻礙鈣的吸收。

另外，適當的運動、日曬（陽光是維生素D的來源之一），避免過度飲酒，必要時使用荷爾蒙或藥物治療，可防止或減緩骨質疏鬆症的發生。

「湊」鈣的飲食技巧，介紹如下：

- 吃飯時，可以在飯上撒些白芝麻或黑芝麻，營養可口又美觀。
- 多吃含鈣量較高的食物，並採取食物搭配法，如：杏仁牛奶布丁。
- 燉排骨或大骨湯時，將骨頭敲碎，加入少許醋或檸檬使鈣釋出，增加攝取量。

- 補充鈣質時也須注意維生素D的攝取，以促進鈣的吸收。
- 鈣片切忌與鐵劑或綠葉蔬菜同時食用，以免降低吸收率。
- 煮湯時或製作點心時，不要忘了添加牛奶（玉米濃湯、海鮮濃湯…與牛奶都很對味）。
- 乳酪也可以入菜，能夠增加食物風味、提高鈣的攝取量。



含鈣量豐富食物一覽表

主食類

燕麥、小麥、黑麵包、麥片、米、糯米、甘藷。

海產類

吻仔魚、條子魚、鮑魚、小魚乾、馬頭魚、蝦、牡蠣、蟹、乾貝、海鱧等。



肉類

香腸、內臟、肉鬆、豬骨頭等。

豆類

蠶豆、蓮子、黃豆、豆腐乳、豆乾、杏仁、豆枝、豆鼓、豆花、豆皮、黑豆、豆腐等。

蔬菜類

青江菜、油菜、空心菜、白菜、海藻、髮菜、紫菜、雪裡紅、海帶、芥藍菜、木耳、金針、枸杞、莧菜、蕃藷葉、蘿蔔、川菜、芹菜、蒜苗、韭菜等。

水果類

柿子、橄欖、紅棗、黑棗、栗子、木瓜乾、葡萄、核桃等。

奶蛋類

蛋黃、奶粉、起司、乳酪、冰淇淋、牛奶及奶製品等。

其他

酵母粉、黑糖、養樂多、冬瓜糖、菱角、腰果、健素糖、味噌、茶葉、糖、蜂蜜、瓜子、白芝麻、黑芝麻等。

高鈣食物選擇參考表 (資料來源：行政院衛生署)

含鈣量 食物類別	第一組 50-100毫克鈣 /100公克	第二組 100-200毫克鈣 /100公克	第三組 200-500毫克鈣 /100公克	第四組 500毫克以上 /100公克
奶類		鮮牛奶、羊奶		奶粉
蛋類	鵝蛋、鵝蛋、雞蛋、鴨蛋、鹹鴨蛋、皮蛋	蛋黃		
豆類及豆製品	豌豆、味噌、紅豆、綠豆、豆腐、蠶豆	黃豆干、五香豆干、油豆腐、刀豆、臭豆腐	黃豆、豆腐乳、豆鼓、竹豆、黑豆、豆皮	豆枝
海產類	海哲皮、牡蠣、金梭魚、龍蝦、白帶魚、海鱧、蝦、紅鱈、魚肉鬆、魚翅(乾)、河鱧、河螃蟹	海螃蟹(蟳子)、海鱧(四破魚)、鮑魚、馬頭魚、蛤仔、鹹河蟹	牡蠣干(蚵干)、蜆仔、鹹海蟹、吻仔魚	金勾蝦(乾)、條仔魚、田蠔、蝦米(乾)、條仔魚干
肉鬆	豬肉鬆			
五穀根莖類	菱角、燕麥、營養麵粉、樹薯粉	營養米、糯米、米糠		
蔬菜類	碗豆莢(荷蘭豆)、毛豆、茼蒿菜、紅豆、韭菜、蔥、高麗菜心、金花菜(苜蓿)、菠菜、蒜、榨菜、水蘗菜、蔞瓜、蘘菜(空心菜)	茴香(香)、菜油菜、蘿蔔干、鹽酸菜、榻榻菜、雪裡紅、香菇(乾)、捲心芥菜、蕃薯葉	木耳、枸杞、芥藍、菜高麗菜干、莧菜、九層塔、金針(乾)	鹹菜干、頭髮菜、紫菜(乾)
水果類	鹹橄欖、檸檬、楊桃、葡萄干、黑棗、紅棗、橄欖、木瓜糖			
堅果類	栗子、瓜子、花生米	杏仁、蓮子(乾)、花豆、脫脂、花生粉		
飲料類	綠茶	紅茶(包種茶)、紅茶		
其他	醬油		食鹽、酵母粉、黑糖、白芝麻	黑芝麻

高鈣飲食創意食譜及菜單

早 餐	午 餐	晚 餐
麥片牛奶 生菜沙拉 土司披薩	麻醬涼麵 小魚干苦瓜湯 奇異果1個	花壽司 蝦醬秋葵 髮菜羹 柳丁1個
		

1人份1天所含營養素

熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣類 (克)	鈣 (毫克)
1750	82	46	252	1200

高鈣飲食創意食譜及菜單

【早餐】

●麥片牛奶（6人份）

材料：即溶麥粉12湯匙（120克）、低脂奶粉18湯匙（150克）

作法：麥粉加低脂奶粉以溫水沖泡即可。

●吐司披薩&生菜沙拉（6人份）

材料：吐司12片、低脂起司6片、番茄醬4湯匙、蛋3個、生菜6葉、聖女番茄30粒、西洋芹3根、葡萄乾30克、核桃20克、低脂優格醬6湯匙

作法：1.蛋煮熟去殼切片、番茄切小丁、生菜切絲或末、核桃切碎、起司切條。

2.吐司去邊後對切，塗上番茄醬，加上蛋、番茄、生菜絲、碎核桃、起司等，放進烤箱稍烤後即可。

3.生菜、西洋芹、聖女番茄、葡萄乾等剩餘材料淋上低脂優格醬即為生菜沙拉。

【午餐】

●麻醬涼麵（6人份）

材料：乾麵480克、菠菜200克、綠豆芽200克、小黃瓜200克、胡蘿蔔100克、牛肉片200克、火腿60克、芝麻醬4湯匙、薑末10克、蔥末10克、醋3湯匙、醬油4湯匙、開水適量。

作法：1.乾麵煮熟後以冷水沖洗，擺盤備用。

2.芝麻醬加上蔥、薑、醋、醬油及少許開水調好備用。

3.菠菜、綠豆芽川燙，小黃瓜、紅蘿蔔、火腿切絲，牛肉燙熟後置於涼麵上，淋上芝麻醬汁即可。

●小魚乾苦瓜湯（6人份）

材料：小魚乾20克、小排骨150克、山苦瓜300克、鹽1/2茶匙

作法：小排骨川燙去血水後與小魚干、山苦瓜一同熬煮，起鍋前加少許鹽即可。



【晚餐】

●花壽司（6人份）

材料：米500克、壽司醋5湯匙、吻仔魚120克、旗魚鬆60克、白芝麻20克、蒲燒鰻120克、蘆筍120克、高麗菜150克、紫菜6片、嫩薑片50克

作法：1.米洗淨煮成飯後拌入壽司醋及燙熟的吻仔魚備用。

2.蒲燒鰻切長條，蘆筍燙熟，高麗菜洗淨切絲，旗魚鬆拌入白芝麻。

3.取紫菜一片鋪上拌好的壽司飯一碗，續擺上旗魚鬆、蘆筍、高麗菜、蒲燒鰻後捲起，切片擺盤。

●髮菜羹（6人份）

材料：傳統豆腐1塊、髮菜5克、香菇6朵、胡蘿蔔50克、白蘿蔔150克、香菜10克、鹽1/2茶匙、香油2茶匙、太白粉1湯匙。

作法：1.豆腐切絲，香菇泡軟切絲，紅、白蘿蔔去皮洗淨後切絲，香菜洗淨。

2.香菇以少許油爆香，加入素高湯、豆腐絲、紅、白蘿蔔、髮菜煮滾後勾薄芡，起鍋前灑入香菜即可。食用前淋上紅醋。

預防骨質疏鬆症，從小就要做好骨骼保健，如：適量的運動及日曬、均衡的營養、充分的鈣質補充、保持體內充足的維生素D含量、多攝取綠色蔬菜、避免不良的生活與飲食習慣，如：偏食肉類、過量的飲酒與吸煙、大量攝取茶與咖啡等。骨質的建立與流失每天都在進行，保健事宜務必持之以恆，不可一曝十寒。

