

鈣質食物含量表

食物	份量	鈣(毫克)
牛奶	1 杯 (240 毫升)	250-300
高鈣/加鈣牛奶	1 杯 (240 毫升)	400-600
添加鈣質奶類代替品	1 杯 (240 毫升)	200-500
乳酪	150 克	150-200
芝士	1 片	150
板豆腐	半磚(約 175 克)	250-300
莧菜/芥蘭	1 份蔬菜(約 2 兩生/ 半飯碗熟)	100-120
小唐菜/菜心	1 份蔬菜(約 2 兩生/ 半飯碗熟)	80-100
紹菜/黃芽白/娃娃菜/ 椰菜/油麥菜	1 份蔬菜(約 2 兩生/ 半飯碗熟)	30-80
西蘭花/生菜	1 份蔬菜(約 2 兩生/ 半飯碗熟)	20-30
杏仁	1 安士(23 粒)	100

資料來源：

中國居民膳食營養素參考攝入量 2013 版
U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. FoodData Central, 2019. fdc.nal.usda.gov
Centre for Food Safety. Nutrient Information Enquiry System (NIIS). <https://www.cfs.gov.hk/>

Revised Date: October 2023

PFE-DS-C014

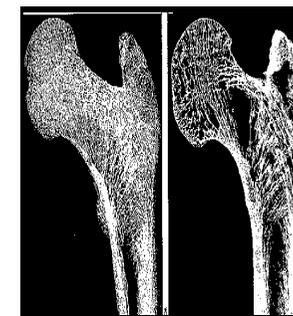


- 本院設有「八達通」時鐘泊車服務
- 綠色專線: 2, 17M, 25M, 46, 70,
- 紅色非專線 旺角往新蒲崗/黃大仙/九龍城
- 公共巴士: 1, 1A, 2A, 6D, 7B, 9, 12A, 13D, 16, 24, 27, 42, 95, 98C, 113, 203E, 296C, N216
- 港鐵
 - ※ 樂富: 可換乘的士約五分鐘到達
 - ※ 旺角: 可換乘非專線小巴至露明道
 - ※ 宋皇台: B1 出口, 可步行 5-10 分到達
- 東鐵
 - ※ 旺東可換乘的士約五分鐘到達
 - ※ 九龍塘可換乘專線小巴 25M 至界限街
- 復康巴士: (852) 2817 8154

聖德肋撒醫院, 九龍太子道 327 號
電話: (852)2200 3434
網頁: www.sth.org.hk



飲食與骨質疏鬆



健康資訊

Health Information

骨質疏鬆症

骨質疏鬆症即指骨頭內部結構脆弱。

我們的骨骼主要由鈣質組成，當人體內的鈣質，流失速度比補充更快時，骨骼中間的空隙便會增多，令骨質比正常骨骼為低，由於強度不足，所以變得較脆弱，稍一碰撞也容易導致骨折。

高危人士

- 更年期女性
- 體重過輕
- 缺乏運動
- 鈣質攝取不足
- 維他命D攝取不足或缺乏陽光照射
- 進食大量咖啡因飲料(如咖啡、茶、汽水)，鈉質和蛋白質食品
- 吸煙及過量飲酒
- 長期服用某些藥物如類固醇

每日鈣質及維他命 D 建議攝入量

年齡	鈣質 (毫克)	維他命D (微克)
1-3 歲	600	10
4-6 歲	800	10
7-10 歲	1000	10
11-13 歲	1200	10
14-17 歲	1000	10
18-49 歲	800	10
51-64 歲	1000	10
65-79 歲	1000	15
80 歲或以上	1000	15

預防骨質疏鬆飲食秘訣

1. 多吃鈣質豐富的食物

根據不同年齡的每日鈣質需要量，每天應進食足夠鈣質豐富的食物，預防鈣質流失。



2. 均衡飲食，不過份節食

每天的食物應包括適量的五穀類、肉、蔬菜、水果及奶類食物。

3. 吸取充足維他命D

除了喝牛奶、雞蛋、油性魚類、動物肝臟等含維他命D的食物外，**多接觸柔和的陽光，可幫助身體鈣質吸收。**對於大多數人，每星期兩至三次，每次5至15分鐘，便可保持體內維他命D的水平。

4. 減少飲用高咖啡因的飲品

如咖啡、濃茶、汽水，避免鈣質流失。

5. 減少用鹽及醃製的食物。

高鹽食物會增加鈣質流失。避免醃菜、燒味、罐頭等加工食品及鹹味調味料。

6. 經常運動，保持良好姿勢

每天做30分鐘的負重運動如步行、太極、慢跑步等避免鈣質流失。



7. 避免吸煙及過量飲酒

