

鈣質和維他命 D

有益健康



鈣質和維他命 D 對健康有何重要性？

骨骼是活組織，它會使鈣質日復一日地「沉積及流失」。如果鈣質和維他命 D 不足，身體就會吸收骨骼中的鈣質，以便讓血液中的鈣質含量保持穩定。最後，骨骼會變得無力、變細並易碎，也就是俗稱的骨質疏鬆。

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。對於肌肉收縮、血液凝結和神經脈動傳導，鈣質相當重要。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。

若沒有維他命 D，身體便無法吸收和利用鈣質生成及維持強健的骨骼。對於一些人，飲食中的維他命 D 不足會導致骨關節炎、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。攝取足量的維他命 D 可能會降低罹患結腸癌的風險。

維他命 D 的來源是什麼？

魚油和部分海水魚與貝類(例如鮭魚、比目魚、鯡魚、金槍魚、牡蠣及蝦類) 富含維他命 D。「維他命 D 強化」的牛奶、穀類和果汁等食物中也添加了維他命 D。

身體接受陽光中的紫外線 (UV) 照射後，也會自行生成維他命 D。有些人一年只需接受陽光照射一定次數，便可獲取足量的維他命 D。為了防止發生皮膚癌和皮膚過早老化，我們建議您避免長時間接受陽光照射，而且定期使用防曬霜。塗抹防曬霜會限制身體生成維他命 D。膚色淺但經常塗抹防曬霜的人

士以及膚色較深的人士吸收的陽光較少、生成的維他命 D 也較少，因此他們從食物和補充劑中攝取維他命 D 就特別重要。研究已經顯示，許多人體內的維他命 D 不足。因此，建議人人每天都要透過食物或補充劑來攝取維他命 D。

一天需要多少鈣質和維他命 D？

您需要的鈣質和維他命 D 取決於您的年齡和其他因素（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。

年齡 (歲)	鈣質 (毫克/每日)	維他命 D (國際單位/ 每日)
1-3	500	400
4-8	800	400
9-18	1,300	400-1,000*
19-49	1,000	1,000-2,000*
50+	1,200	1,000-2,000*
孕期或哺乳期 婦女	1,000-1,300	1,000-2,000*

註：未經醫師或醫護人員指示，每日從食物或補充劑攝取的鈣質不可超過 2,500 毫克，維他命 D 不可超過 2,000 國際單位。

* 建議攝取維他命 D3。範圍取決於維他命 D 強化牛奶攝取量、皮膚色素和所接受的陽光照射量。

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，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
烹煮過的白菜或大白菜，1/2 杯	74
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 國家營養資料庫
(USDA National Nutrient Database)

na1.usda.gov

食物中的維他命 D	維他命 D 的國際單位
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，1 ¼ 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 強化的豆漿或米漿，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 國家營養資料庫
(USDA National Nutrient Database)
nal.usda.gov

醫師可能會視個別需要，如為了防止骨骼疏鬆症或其他原因而建議更高的攝取量。

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：

- 嘗試減少每次食用的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、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？

若要維護強健的骨骼並降低骨骼疏鬆症風險，您應該：

- 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，尚無證據表明包裝食品是像補充劑一般可靠的維他命 D 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。

- 大多數綜合維他命均含有維他命 D，也有含量達 2,000 國際單位的單一維他命 D 補充劑。
- 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。

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 毫克以上的鈣質，請盡量分成兩次服用。例如，可以早晚各服用 500 毫克。

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。

有些藥物無法與鈣質很好地融合，包括甲狀腺激素、四環素、皮脂類固醇或鐵質片劑。如果正在服用上述任一種藥物，攝取鈣質補充劑之前請先諮詢醫師。

其他資源

- 請連線至我們的網站 kp.org，查看我們的保健與藥物百科全書、互動計畫、健康課程以及更多其他活動。
- 與您的 Kaiser Permanente 健康教育中心或健康教育部門進行聯繫，以取得關於健康資訊、計畫和其他資源的資訊。
- 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，或連接至 ndvh.org。

本資訊並非用於診斷健康問題，也無法取代醫師或其他保健醫師的醫療建議或護理。如果您久病不癒或有其他問題，請諮詢醫師。

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