

你需要多少含鈣食物 · 來隆祚 ·

每天飲用一杯牛奶，尚不能滿足我們鈣質之需求，為達到建議量之標準，人人皆需食用多種富含鈣質的食物。如欲獲得1000毫克的鈣質，應包含多少食物？他們是：3 1/3杯牛奶（每杯240cc），或22條帶骨沙丁魚，或24杯花椰菜。這麼大的量，當然不能在一天內吃完，但是不要氣餒，下列食物都是鈣質的最佳來源，只要選擇數項納入每日菜單，即可達到建議量。例如隔日選食其中5項畫有箭頭（▲）的食物，你就可以獲得1000毫克以上的鈣質了。

年 齡	鈣 質 (毫克)	
	男	女
0月~	400	
3月~	400	
6月~	500	
9月~	500	
1歲~	500	
4歲~	500	500
7歲~	600	600
10歲~	700	700
13歲~	800	700
16歲~	800	700
20歲~	600	600
35歲~	600	600
55歲~	600	600
70歲~	600	600
懷孕	前期	+200
	後期	+500
哺乳	+500	

資料來源：行政院衛生署
每日營養素建議攝取量

食 物	份 量	鈣(毫克)
奶製品		
農家乾酪 (Cottage, 低脂肪)	1/2杯	69
義大利乾酪 (Mozzarella, 脫脂奶)	1兩	183
酪漿乾酪 (Ricotta, 脫脂奶)	1/2杯	335
瑞士硬乾酪 (Swiss)	1兩	272
脫脂奶	1杯	302
▲酸乳酪 (Yogurt, 低脂, 原味)	1杯	415
豆 類		
▲扁 豆 (熟的)	1杯	50
黃 豆 (熟的)	1杯	131
豆 腐 (120公克/塊)	1塊	154
核果及種子		
巴西胡桃	1兩	50
▲開心果	1兩	38
芝 麻	1兩	281
海產品		
烤鱸魚 (黑的)	3兩	72
鯖 魚 (罐裝)	3兩	205
▲沙 丁 (油漬, 罐裝)	3兩 (7條)	322
蔬菜類		
▲花椰菜 (水燙)	1杯	178
甘藍菜 (包心菜)	1杯	179

資料來源：Prevention, February 1990
1兩=30公克 1杯=240cc

是良好的來源。

不溶性纖維質不能被身體消化吸收，因此暗藏保護玄機。大量的不溶性纖維在腸道內可形成較大的實體，幫助腸蠕動，可加速糞便通過結腸，排出體外。

研究人員認為，糞便停留在腸內的

時間增長，會有較多的機會讓細菌產生有毒物質，以致造成致癌原。而這些含有高纖維的蔬菜、水果和全穀類，也可能含有特別的抗癌效果，所以，抑制了腸癌的發生。

資料來源：Prevention March 1990 ■

最新出版

精緻小品 · 健康長壽 · 專家執筆 · 選自農業周刊



定價200元 (郵購另加掛號郵資45元)

頤養集 豐年叢書 健康系列

全書 41 篇 · 5 個主題：

- 1) 正視文明病——高血壓 · 膽固醇 · 食物纖維等11篇
- 2) 老年保健——老年病 · 老年飲食等 5 篇
- 3) 積極人生——慢性病者的心理健康等 4 篇
- 4) 飲食設計——糖尿病 · 痛風 · 淡食等特殊飲食10篇
- 5) 養生之道——如何維持最佳體能等11篇

豐年社 台北市溫州街14號 電話：(02) 362-8148 郵政劃撥0005930-0