

壹日高鈣套餐食譜

真正關心自己或家人健康者
請用心去實踐

籌劃數年，由台灣營養學會主編，行政院衛生署出版的「壹日高鈣套餐食譜」於2006年12月出爐。本書食譜的特點在於天天高鈣且均衡，每例都是營養學理的實際應用。均衡飲食講究多樣性，書中提供了鈣、鎂、鉀含量豐富的各類食物和品項，可供讀者變化應用；食品組成資料按鈣的含量排列，可作為選擇食物的依據。保健營養也重視個人化，滿足營養的同時，要能兼顧個人的口味和習慣，因此有一份「個人高鈣均衡管理護照」，協助讀者自主檢視常用的食物，記錄其營養價值，並可學習調整改進。



藉由此書，讀者等於把一個精良的營養團隊帶回家，並且有台灣營養學會作為每一位讀者健康管理的堅強後盾。人人都知道鈣質攝取的重要性，卻不知道獲取鈣質的好辦法。大家都期望擁有健康的骨骼，來支撐一生活動，卻不明白骨骼長期需要完整的營養。

鈣的迷思 / 蕭寧馨

飲料對骨骼健康有不利的影響，因為飲料攝取量與鈣攝取量通常有反向的關係，各種飲料的攝取量增加，就會排擠奶類的攝取，導致鈣的攝取量減少，以致於傷害骨骼的健康。

咖啡與茶中的咖啡因會引發短期的尿鈣排泄增加，繼而有補償性的減少，因此一日的尿鈣流失量並不會改變。咖啡因的主要干擾是降低腸道對鈣的吸收，但影響輕微，只要在咖啡或茶中加入2湯匙牛奶就足以彌補。因此，根本之道在於先確保鈣的攝取充足。

牛奶含脂肪會導致肥胖，可以改用低脂奶類。奶精是牛奶的精華，錯誤，奶精不含鈣，也沒有其他營養素。

牛奶含膽固醇會升高血脂？不要擔心，10杯鮮奶的膽固醇大約等於一個蛋黃。

大骨湯可以補充鈣質？不切實際，25碗大骨湯才可獲取一杯鮮奶的鈣。

蔬菜的鈣吸收率不高？誤解，草酸含量少的蔬菜，鈣吸收率與乳鈣相似。

為了支撐身體與動作，骨骼需有相當的強度，骨量或骨密度越高，骨骼強度越好。無論年輕或年老，骨量少就容易骨折；反之，骨量充足，從小到老都可以降低骨折的風險。骨本如財富，從年輕開始累積骨量，當下及日後都有益處。研究已經證實，30歲的骨量可以預測一生的骨質疏鬆風險。

鈣要攝取充足才能達到最大巔峰骨量，若攝取不足，則巔峰骨量降低；少年時期鈣攝取不足，成年後巔峰骨量大約減少5~10%，日後骨折率可能增加2~4倍。許多人誤以為年輕時沒有骨折的危險，其實不然。

國人普遍有鈣攝取不足的現象，必須特別注意，多選用含鈣豐富的食物類，包括：奶類、蔬菜、豆類、魚貝類。攝取不足的原因是奶類飲用太少或乳製品食用太少。有些人的體質對乳糖不耐或對牛奶過敏，此時應該選用其他含鈣豐富的食品，諸如蔬菜類、堅果種子類、豆類等以補充所需的鈣質；其中傳統豆腐、干絲、豆干、凍豆腐、油豆腐等的鈣吸收率與牛奶相近。

壹日高鈣套餐食譜

隨書附贈光碟 僅700本，售完為止
定價：300元

優惠價：單本9折 270元

(運費每本另加60元)

團購10本以上85折 每本255元

團購20本以上8折 每本240元

購滿1000元免運費

台灣營養學會

傳真：02-23698669

郵政劃撥帳號：01049001

請註明「購買壹日高鈣套餐食譜」、
收件人姓名、聯絡電話。