

## 營養師教你如何補充鈣質

4年一度的國民營養調查結果揭曉，在今年公布的「2017~2020年國民營養健康狀況變遷調查」結果中，整體而言，國人營養攝取仍不均衡，其中鈣質是國人第2缺乏的營養素。

資料來源：衛生福利部國民健康署

[www.hpa.gov.tw](http://www.hpa.gov.tw)

康健

[www.commonhealth.com.tw](http://www.commonhealth.com.tw)

6歲以下幼兒的鈣攝取不足率約6成，其他年齡層更達9成以上，尤其是13-18歲國中及高中生的鈣攝取近100%未達建議量。

### 國人各年齡層之 每日建議鈣攝取量

0-6 歲 300-600 毫克

7-9 歲 800 毫克

10-12 歲 1000 毫克

13-18 歲 1200 毫克

成人 1000 毫克

### 想要補鈣掌握以下3要訣



1

每日1.5-2杯低脂乳品：  
每杯(240毫升)低脂乳品約含240毫克的鈣質，可提供青少年及成人一日約1/4的鈣建議攝取量。

2

聰明攝取高鈣食物：  
如起司、黑芝麻、小魚干、蝦米、傳統豆腐、豆干、紫菜及深綠色蔬菜等。

3

及早補鈣，存好健康骨本：  
骨質疏鬆早期並無明顯症狀，常被忽略，因此要趁早補鈣維護骨本。

