

高鈣飲食



阮綜合醫院
阮綜合醫療社團法人
YUAN'S GENERAL HOSPITAL

2023/01 製訂

◆ 目的

鈣質為人體內含量最多的礦物質，參與組織的架構和調節生理機能等功能。

對於因某些因素造成鈣質流失而需要補充鈣質的患者，提供大於平時需求量的鈣質，以維繫其正常功能的進行。

◆ 適用對象

1. 軟骨症
2. 骨質疏鬆
3. 長期臥床者
4. 透析患者

◆ 飲食原則

1. 以維持理想體重為原則
2. 鈣質食物來源分為動物性及植物性兩種：
 - (1)動物性食物：乳製品、吻仔魚、小魚干、帶骨魚罐頭、乾蝦米、牡蠣等
 - (2)植物性食物：豆腐、豆干、黑芝麻、海帶、九層塔、芥藍菜、莧菜等蔬菜
3. 若因乳糖不耐症無法由牛乳中補充鈣質，可改喝無乳糖牛奶、優酪乳、優格或起司等乳製品
4. 飲食中必須予以配合有利於人體吸收鈣質吸收之因素，如酸性環境、鈣磷比及維生素D的存在等

5. 飲食中應加以考量不利於鈣質吸收之因素，如缺乏維生素 D、鈣磷比不正常、含草酸及植酸高之食物
6. 醃製肉類時可添加些許醋或水果入菜，以增加鈣質吸收率
7. 以骨頭熬湯時，可加入些許醋，有利於鈣質的溶出
8. 少喝咖啡、啤酒
9. 如有骨質疏鬆者需額外補充鈣片
10. 宜避免使用利尿劑

| | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|
| 高 鈣 食 物 | 乳品 | 吻仔魚 | 小魚乾 | 乾蝦米 | 牡蠣 |
| |  |  |  |  |  |
| | 豆腐 | 黑芝麻 | 海帶 | 芥藍菜 | 莧菜 |
| |  |  |  |  |  |