

# 鈣

20 40.08  
**Ca**  
1.55

# L

# C

# I

# U

# M

## 建立良好健康的重要元素



### 每日1,000 毫克

### 成年人的 建議攝取量

[資料來源： <http://www.cfs.gov.hk/english/nutrient/nutrient.php>]

鎂

鎂有助維持體內鈣、鉀和磷的正常水平。它與維他命D和鈣相互作用，保持骨骼強健。

維他命C

維他命C支援人體利用鈣。適當利用鈣對於牙齒、牙齦、骨骼和整體健康十分重要。

維他命D促進鈣和磷的吸收，並支援蛋白質製造。這些蛋白質參與鈣的吸收和儲存。維他命D與鈣合作，促進強健骨骼。

維他命D

### 鈣的「盟友」

## 你從

# 哪裡

## 攝取鈣？

補充品  
2蓋



750毫克

奶類  
(8安士)



300毫克

豬骨湯  
(一碗)



10毫克

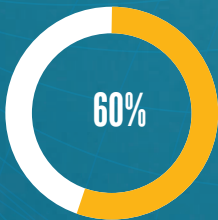
三文魚  
(8安士) 連骨頭



181毫克

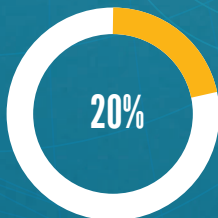
明報健康網指出一碗豬骨湯只含10毫克的鈣質 [資料來源：  
<http://www.mingpaohealth.com/cfm/Archive1.cfm?File=20061203/diet/gst1.txt>]

## 鈣質吸收—重要關鍵



幼兒及小朋友平均從食物攝取60%的鈣。他們需要大量的礦物質來發展骨骼。

21歲以上成年人平均從食物攝取20%的鈣。這個百分比隨年齡增長而下降。



## 女士與鈣質

### 400,000:

40萬香港成年人患有骨質疏鬆症。這是一種骨質脆弱、骨骼充滿小孔的疾病。

### 當中

# 75% 是女士。

[資料來源：<http://www.oshk.org.hk/main.php?id=25>]

# 2-7%

剛開始進入更年期時，每年骨質流失率為2-7%。這是因為更年期間雌性荷爾蒙的製造減少，導致骨蝕增加，並減少鈣質吸收。

[資料來源：National Institute of Health - Office of Dietary Supplements;  
<http://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional/>]

[資料來源：[http://www.oshk.org.hk/upload\\_files/files/newspaper/newspaper-2.pdf](http://www.oshk.org.hk/upload_files/files/newspaper/newspaper-2.pdf)]