

高雄市309期 午餐教育月刊

活力灌「鈣」，孩子健康好骨氣

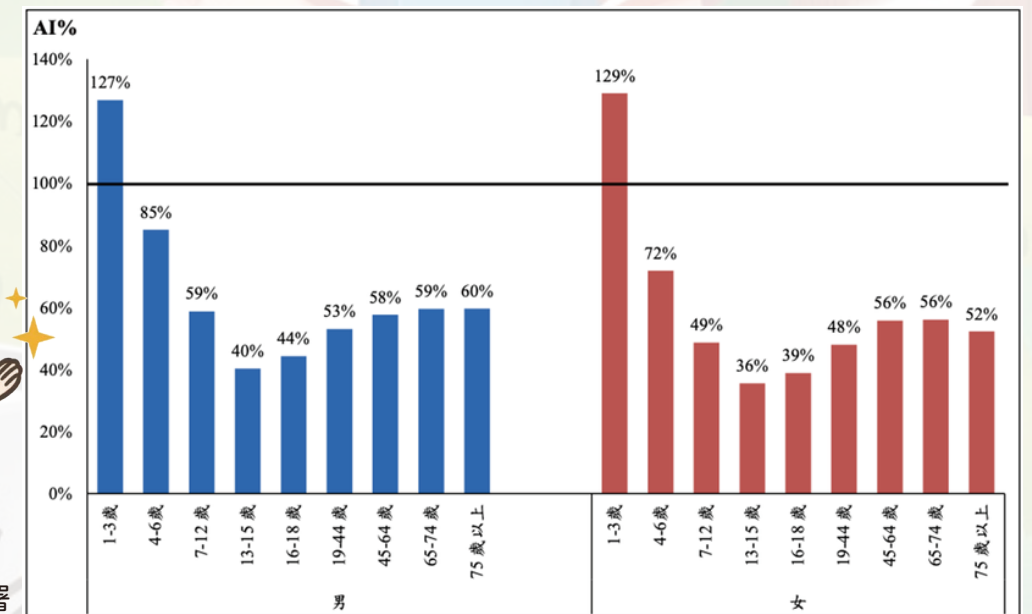


小朋友，您是不是發現到，為什麼…
學校的午餐中，白飯會撒上黑芝麻？
學校的午餐中，常出現深色的蔬菜？
學校的午餐中，喝的飲品總是有鮮奶或優格？
學校的午餐中，會有小魚乾、蝦米或紫菜？

因為這些黑芝麻、深色蔬菜、鮮奶、優格、小魚乾、蝦米或紫菜等食物，都是含鈣質高的食物，為了讓小朋友能在學校午餐中增加鈣質的攝取，午餐廚房用心製作的。

鈣質攝取不足，缺「鈣」很嚴重

根據國民健康署 106-109 年「國民營養健康狀況變遷調查」結果發現，鈣質是我國國人攝取狀況最差的礦物質。



圖片來源：國民健康署

調查中發現，7歲以上兒童、青少年和成人，鈣質攝取量嚴重不足，一日鈣質攝取量竟未達到「國人膳食營養素參考攝取量」中建議量的60%。

骨骼牙齒健康，「鈣」很重要

你知道鈣質有哪些功用嗎？

其實「鈣」是人體的好朋友喔！

心臟/肌肉/神經
正常運作

幫助血液
正常凝結

幫助骨骼
生長與重塑

鈣質為人體需要重要的營養素之一，是身體骨骼及牙齒成長的重要成分，同時也能維持人體心臟正常跳動、肌肉活動和神經系統正常運作。

30歲以前是骨骼的成長期，攝取足夠的鈣質，可以維持骨骼健康，也就是所謂的「存骨本」。若長期鈣質攝取不足，對兒童或青少年而言，容易造成骨骼成長不良，甚至影響身高發展。

圖片來源：國民健康署

聰明補「鈣」好妙方

鈣質對骨骼成長發育這麼重要，提供以下幾個天然的補鈣妙方，幫助小朋友從小「存骨本」，維持骨骼和牙齒的健康。

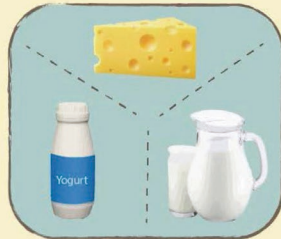
1. 每天 1.5-2 杯乳品：奶類除了提供優質的蛋白質、維生素 A、維生素 B1、B12 及鋅等營養素之外，更是豐富鈣質的來源，每杯 (240 毫升) 乳品約含 240 毫克的鈣質，可提供兒童及青少年一日 1/4 以上的鈣建議攝取量。例如：早餐的飲品，可以將含糖飲料替換成鮮奶或低糖優格，就是一個很聰明健康的補鈣方式。

2. 聰明選擇高鈣食物：高鈣食物如鮮奶、低糖優格、起司、黑芝麻、小魚干、蝦米、傳統豆腐、豆干、紫菜及深綠色蔬菜。我們可以在平時的飲食中加入這類食物。例如：在米飯中加入黑芝麻、飯中拌入含鈣質的深色蔬菜裹以紫菜做成手卷、豆腐湯選用傳統豆腐並加入小魚干烹煮，美味又能灌「鈣」。

圖片來源：國民健康署

：富含鈣質的食物：

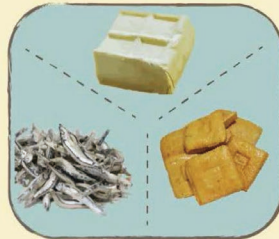
乳品類



蔬菜類



豆魚蛋肉類



堅果種子類



3. 多喝白開水：少喝容易降低鈣質吸收的含糖飲料及碳酸汽水飲料，這樣可以幫助身體對鈣質的吸收。

4. 多運動：適度的運動可以幫助骨骼健康，尤其是從事戶外運動時，還可同時增加適當的日照時間。

5. 適當的曬太陽：每天適度的曬太陽，可以幫助體內維生素 D 的活化，幫助體內鈣質吸收。但請記得要避開中午及陽光強烈照射的時段，以免過度暴露於紫外線照射而造成傷害。



：生活補鈣小撇步：

幫助你鈣多多!!



魚乾風味多
補鈣好選擇



黑芝麻鈣多多
入菜變化多



早晚乳酪、鮮奶
加菜也補鈣



髮菜、紫菜鮮味夠
葷食素食都可以



豆類與生堅果
食用前泡一夜
使食物內的植酸分解
提高鈣吸收

：維護骨本小秘訣：

鈣質++
鈣質++
鈣質++

提示

乳糖引起腸胃不適者
建議先由小份量開始逐量增加
或選擇乳糖較低的優酪乳、起司等



每天早晚一杯奶



攝取高鈣食物



避免過度攝取
咖啡因、高鹽等食品



日照和運動



圖片來源：國民健康署

兒童或青少年屬於骨骼發展的黃金期，攝取含鈣質高的食物，補充身體發育所需要鈣質，加上多喝白開水、多運動及適度的日照，更能幫助鈣質儲存骨本、活力灌鈣，使得骨骼和牙齒更健康，這樣才能更「高人一等」唷！



圖片來源：國民健康署