

鈣！ 原來這樣吃才對

第三組：20813游文瑄 21012陸經詠 21112曾郁茗 21113曾郁婷

Table of contents

01

這樣吃尚鈣讚

如何吃得高鈣又健康？

02

早餐

用營養的一餐開啟一天！

03

午餐

吃飽了再繼續努力！

04

晚餐

用健康餐點為今天畫下句點！

01

這樣吃尚鈣讚

如何吃得高鈣又健康？

原來我們吃不夠鈣！

衛生福利部統計，國小、國中、高中的男性與女性學生，近100%一天鈣攝取量未達標準，而成人則是不足率達80%以上，明顯不足。

根據衛福部所公布國人每日建議鈣攝取量，13~18歲發育期青少年每日需攝取1200毫克，而成人則是1000毫克。然而多數國人皆未到達此標準

鈣攝取不足易造成兒童及青少年骨骼成長不良，成年人以及長者易造成骨質疏鬆症的出現。除此之外，鈣攝取不足亦可能造成肥胖、失眠、高血壓、情緒焦慮、脾氣暴躁等病症，而不單單只影響到人們的骨骼健康，而是多方地影響著我們的身體

鈣也可以這樣吃

人們普遍對於攝取鈣質的方法便是認為要多增加食用乳類製品，如：牛奶、奶粉、優酪乳、起司等食品的次數。

然而不單只乳類製品含有豐富的鈣質。對於有乳糖不耐症而不適合食用乳類製品的人們而言，蝦米、小魚乾也都是兼營養價值與高鈣的食品；對於素食者，衛福部也建議可以食用傳統豆腐、黑芝麻、豆干、紫色與深綠色蔬菜等高鈣食品，不僅相較乳製品的熱量低，同時也含有極高的鈣含量，食用時也較不容易造成負擔。

因此在這次的一日健康餐盤中，我們利用攝取各種富含鈣質的食物，來補足一般人日常所缺乏的鈣質。

健康餐盤



乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



堅果種子類



堅果種子一茶匙

每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約杏仁果2粒、腰果2粒
或核桃仁1粒



豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心



豆 > 魚 > 蛋 > 肉類



全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多



至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

02

早餐

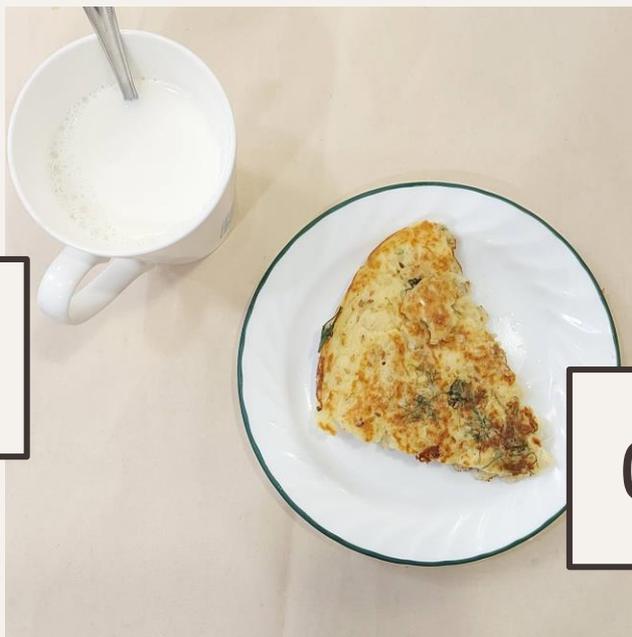
用營養的一餐開啟一天！

早餐

牛奶

乳品類

01



02

蔬菜煎餅

全穀雜糧類、豆魚蛋
肉類、乳品類、蔬菜
類

早餐

牛奶

1. 成分：三湯匙奶粉
2. 烹調方式：以熱水泡開
3. 奶粉含有豐富鈣質、蛋白質以及脂肪



蔬菜煎餅

1. 成分：以麵粉、蛋、奶粉酵母菌、高麗菜、馬鈴薯、香菜、青蔥、鹽混合而成
2. 烹調方式：以葡萄籽油煎製
3. 奶粉含有豐富鈣質，高麗菜中與馬鈴薯的維生素K則可幫助鈣質吸收，促進骨骼健康



03

午餐

吃飽了再繼續努力！

午餐

豆干炒海帶芽

豆魚蛋肉類、蔬菜類、
堅果種子類

01



烤鯛魚

豆魚蛋肉類

02



03

炒食蔬

蔬菜類

04

紫米飯

全穀雜糧類



午餐

豆干炒海帶芽



1. 成分：豆干、海帶芽、黑芝麻、白芝麻
2. 烹調方式：先煎豆干，再加入剩下食材以橄欖油水炒
3. 以水炒的烹煮方式可以避免食物中的營養價值大量流失。此外，黑芝麻、豆干以及海帶芽鈣質含量高，且營養價值都非常豐富。

烤鯛魚



1. 成分：鯛魚
2. 烹調方式：在鯛魚上灑上鹽巴與黑胡椒放進烤箱烘烤
3. 鯛魚富含豐富的蛋白質、鈣、鉀、硒等物質，可以為人體補充足夠的蛋白質與礦物質。使用烘烤的方式也可以減少油品的使用，僅攝取魚類本身所含的油脂。

午餐

炒食蔬



1. 成分：花椰菜、小白菜
2. 烹調方式：以橄欖油水炒
3. 以水炒的烹煮方式可以避免青菜中的鉀離子等營養成分大量流失。綠花椰菜與小白菜中含有較多鈣質，可為人體補充所需的鈣。

紫米飯



1. 成分：紫米
2. 烹調方式：以電鍋蒸煮
3. 紫米飯的熱量雖與白飯差不多，但紫米中含有豐富的維生素B群，可幫助醣類、脂肪代謝，以及含有維生素E可抗氧化並促進血液循環，營養價值非常豐富。

04

晚餐

用健康餐點為今天畫下句點！

晚餐

炒食蔬

蔬菜類

01

鳳梨炒木耳

蔬菜類、水果類

02

香煎雞肉

豆魚蛋肉類

03

04

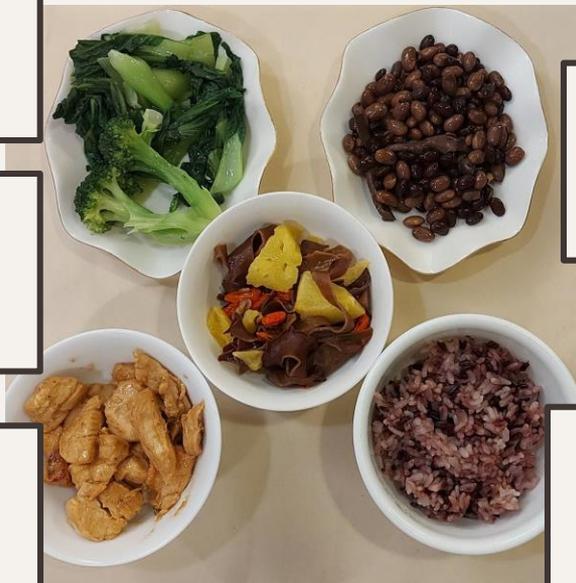
筍絲拌豆類

蔬菜類、豆魚蛋肉類

05

紫米飯

全穀雜糧類



晚餐

炒食蔬



1. 成分：花椰菜、青江菜
2. 烹調方式：以橄欖油水炒
3. 以水炒的烹煮方式可以避免青菜中的營養成分大量流失。綠花椰菜與青江菜皆為深綠色蔬菜，富含許多鈣質，可為提供人體所需的鈣。

鳳梨炒木耳



1. 成分：鳳梨、木耳、枸杞
2. 烹調方式：以橄欖油水炒
3. 黑木耳擁有豐富鈣質以及維生素D，20公克的黑木耳其營養含量便相當於一條沙丁魚所含的營養價值。鳳梨因其酸性較高，因此有利於鈣質的吸收。枸杞也富含鈣質與鐵質，有助於預防骨質疏鬆與貧血。

晚餐



香煎雞肉

1. 成分：雞胸肉、太白粉、醬油、醋
2. 烹調方式：以橄欖油煎製
3. 雞胸肉含有豐富蛋白質與胺基酸等物質同時具有維生素A等營養素，能協助人體發育、骨骼身長等。



筍絲拌豆類

1. 成分：黑豆、黃豆、筍絲、醬油
2. 烹調方式：以壓力鍋燉煮
3. 使用壓力鍋燉煮可減少油脂的攝取量。黑豆中所含豐富鈣質是菠菜的1.5倍之多，100公克黃豆所含鈣質亦是同重量全脂牛奶的1.8倍，可做為無法食用乳製品者攝取鈣質的食物。



紫米飯

1. 成分：紫米、白米
2. 烹調方式：以電鍋蒸煮
3. 紫米中含有維生素B群，以及維生素E，營養價值非常豐富。且白米與紫米碳水化合物含量高，可提供人體所需的熱量與能量。

總結

只吃不動可不行！

吃的健康也補足了鈣

利用健康餐盤為發想，在盡量維持均衡攝取各類食物的同時，加入含有較高鈣含量與其他營養素的食材

並且利用壓力鍋、水炒等方式，降低油品的使用及油類的攝取，同時也將食物中所含的營養素保留下來，降低需大量使用油的炒與煎的次數

食材選用方面則挑選當季蔬果，由於多數深綠色蔬菜所含鈣質皆較高也容易取得，因此在三餐的配置中可時常看到將深綠色蔬菜入菜，一方面可攝取到蔬菜本身所含的豐富鈣質與其他營養素，另一方面也盡到了環保的責任

只有吃是不夠的！

在三餐中大量加入含有高鈣質的食品可增加人體所攝取的鈣含量，但卻並不一定代表那些鈣質都會被人體全數吸收不會流失

要鎖住鈣質並增強骨骼，最重要的便是充足的日照與適度的運動

根據衛生福利部所公布的建議，適當的日照有助於人體內維生素D的製造，進而幫助體內吸收所攝取的鈣質，而適度的負重訓練、慢跑等運動則可強化骨骼，減少骨質疏鬆所發生的機率

另外，為避免鈣質的吸收受到影響，應減少咖啡因的攝取。世界衛生組織也建議應避免同時引用乳製品與咖啡因製品，否則將影響到人體吸收鈣質

想透過吃便獲得足夠的鈣，便得再加上生活習慣的調整，才能使飲食中營養素功效達到最佳效果，達成相輔相成的作用

謝謝聆聽
