



钙质 (Calcium)



钙质是身体内其中一个最重要的矿物质。钙质对帮助保持骨骼和牙齿强壮是非常重要的。当我们的年纪渐大，我们的身体需要更多的钙质。

钙质的主要食物来源是**乳类** 制品，例如 牛奶、干酪和酸奶。

罐头鱼（连骨）、加钙的黄豆制品、豆类和坚果含较少量的钙质。

每天吃四份（1200-1300毫克）含钙食物为目标。

一份等同：300毫克的钙质

乳类或乳类以外的钙质来源 (Dairy or dairy alternative sources of calcium):

- 1杯牛/山羊奶、酪乳
- 1杯加钙豆奶
- 3/4杯绵羊奶
- 2汤匙奶粉
- 1杯蛋奶
- 2片或50克干酪
- 1杯（200克）酸奶

非乳类的钙质来源 (Non-dairy sources of calcium):

- 小罐头的沙丁鱼或鲑鱼（三文鱼）（连骨）
- 20克鱼干（胡瓜鱼）
- 100克豆腐
- 300克印尼豆豉（tempeh）
- 2杯黄豆
- 3杯鹰嘴豆、斑豆、白豆
- 3/4杯杏仁
- 2杯大白菜（已煮熟）、白菜（已煮熟）、菠菜（已煮熟）
- 3杯kale卷心菜（已煮熟）
- 3杯秋葵（已煮熟）
- 6杯西兰花（已煮熟）