



簡單上手的 高鈣三餐

☯ 聰明補鈣，堅固骨本 ☯

主講：淡水馬偕營養課 黃詩文、林芃均、陳彥臻

目錄

01

如何快速準備高鈣早餐？

✓ 高鈣早餐搭配

02

外食高鈣如何選購？

✓ 高鈣午餐搭配

03

增加鈣質吸收小技巧

✓ 高鈣晚餐搭配

隱形的健康問題—骨質疏鬆

骨質疏鬆的高危險群：

1. 長期久坐辦公室
2. 少曬太陽、缺乏運動
3. 平時少喝牛奶者

骨質疏鬆因早期
無明顯症狀常容易
被忽略

均衡高鈣的飲食



319 毫克鈣



256 毫克鈣



480 毫克鈣

總共 1055 毫克的鈣！！

熱量
1700
大卡

醣類
190公克
45%

蛋白質
100公克
24%

脂肪
60.3公克
32%

01

如何快速 準備高鈣早餐？

營養課實習生 黃詩文

早餐高鈣策略

1.每日早餐1杯低脂乳品

WHY??!

2.高鈣飲品/食物比一比



為什麼要喝低脂乳品？



成人每日建議攝取量

鈣 1000 毫克

鈣含量比一比

- 皆為每 240 公克一杯



大冰紅
0毫克



大冰「奶？」
36毫克



美式咖啡
5毫克



低脂乳品
240毫克

喝豆漿可以補鈣？

- 皆為每240公克為單位



豆漿
34毫克



低脂乳品
240毫克



傳統豆腐
336毫克

高鈣早餐選擇



減糖優格

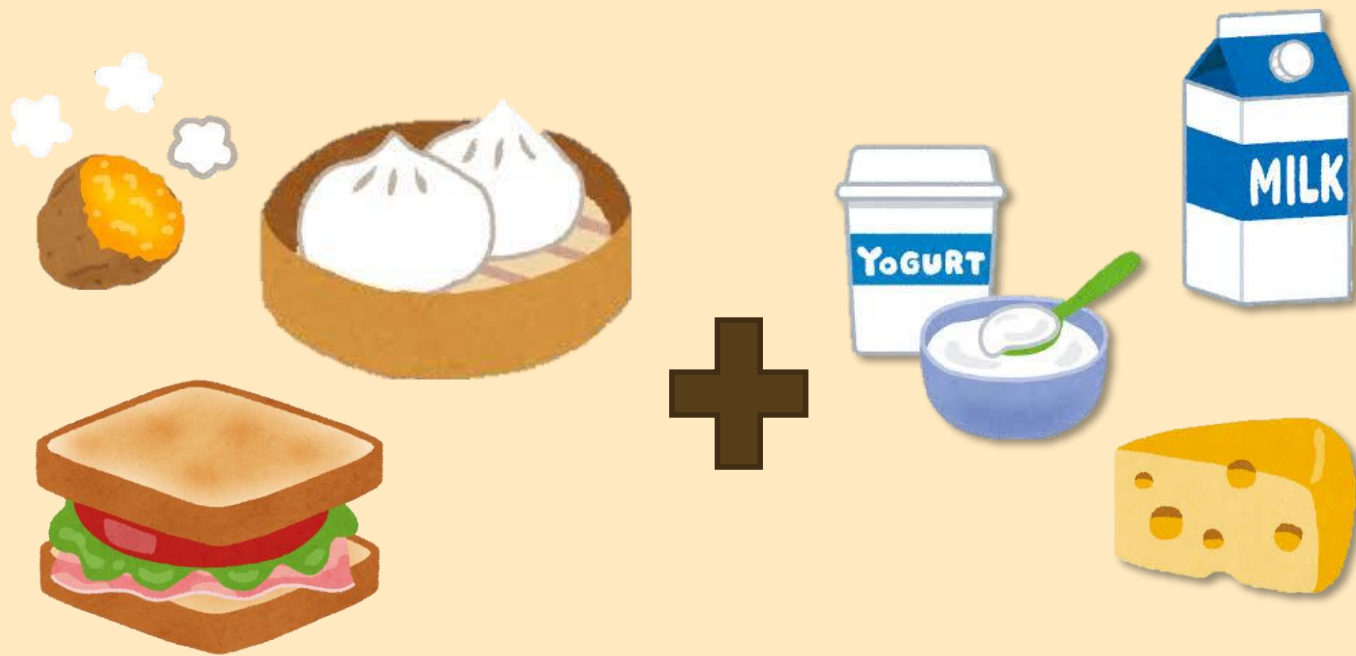


起司



低脂乳品

高鈣早餐，您想如何配？



The background is a solid light orange color. It is decorated with several teal-colored line-art leaves of various shapes and sizes, scattered around the edges. Additionally, there are clusters of small orange dots in the corners, resembling a decorative pattern or confetti.

示範給您看！

超商早餐優惠組合



鈣319毫克

- 總熱量：394 大卡
- 蛋白質：18.8克 (19.2%)
- 碳水化合物：36.4克 (44.4%)
- 脂質：19.3克 (36.4%)

02

高鈣外食 如何選購？

營養課實習生 林芃均

常見外食鈣質比一比

主食篇

白米飯



4 毫克/1碗

糙米飯



9 毫克/1碗



主菜篇



大雞腿



小雞腿



蒸蛋



秋刀魚



排骨

主菜篇

大雞腿



8 毫克/1隻

小雞腿



3 毫克/1隻

雞蛋



30 毫克/1顆



秋刀魚

11 毫克/1尾



豬大里肌



3 毫克/1塊

配菜篇



三色豆炒蛋



滷筍絲



炒南瓜



滷海帶結



傳統豆腐



炒冬粉

配菜篇

三色豆炒蛋



16 毫克

滷筍絲



33 毫克

炒南瓜



7 毫克

滷海帶結



55 毫克

傳統豆腐



90 毫克

炒冬粉



0 毫克



青菜篇



菠菜



長豆



A菜



滷白蘿蔔



炒高麗菜



紅蘿蔔炒洋蔥



炒茄子

青菜篇

菠菜



81 毫克



長豆



32 毫克



A菜



32 毫克



滷白蘿蔔



14 毫克

炒高麗菜



47 毫克



紅蘿蔔炒洋蔥



10 毫克

炒茄子



11 毫克



示範給您看！

8 毫克

大雞腿

91 毫克

起司烘蛋



高麗菜

堅果

海帶結

47 毫克

19 毫克

55 毫克



雜糧飯+芝麻

36 毫克

便當營養標示

熱量	700大卡
蛋白質	44.5公克
脂肪	30公克
碳水化合物	66公克
鈣	256毫克

03

增加鈣質吸收 小技巧

營養課實習生 陳彥臻

The background is a light orange color with several green tea leaves scattered around. There are also clusters of small orange dots in the top-left and bottom-right corners.

避免飲食小地雷

高油重鹹
飲食習慣

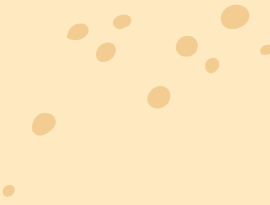
餐餐
大魚大肉

加工食品
(磷酸鹽)

過量
咖啡因

- 碳酸飲料
- 加工肉品
- 泡麵、零食

- 咖啡
- 濃茶
- 能量飲料
- 巧克力



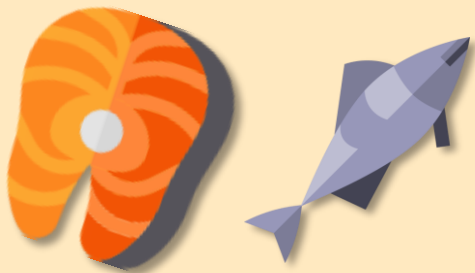
促進鈣質吸收小幫手

維生素 D

維生素 C



補充維生素D？



鮭魚、秋刀魚



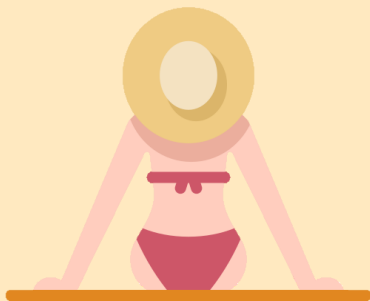
日曬過菇類、黑木耳



雞蛋、豬肝

富含維生素D的食物

補充維生素D？



每日曬太陽
15 分鐘即可

每天應適度日照

維生素C

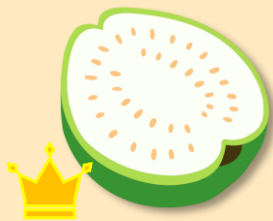


八分~1碗

飯後吃水果

富含維生素 c 的水果？

• 每份水果所含維生素C



芭樂
300 毫克



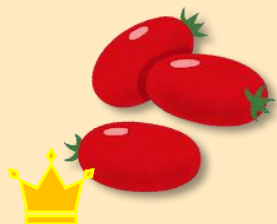
奇異果
77 毫克



鳳梨
13 毫克



木瓜
87 毫克



小番茄
97 毫克



蘋果
4 毫克



柳橙
98 毫克



葡萄
3 毫克



高鈣晚餐怎麼吃？

蒜香丁香魚義大利醬



茄汁豆腐肉餅



奇異果



營養標示

熱量	588 大卡
蛋白質	36.6 公克
脂肪	11 公克
碳水化合物	87.3 公克
鈣	480 毫克



蒜香丁香魚義大利麵

義大利麵	80 g
丁香魚乾	12 g
菠菜	70 g
彩椒	30 g

10 毫克

206 毫克

57 毫克

清炒蒜香風味

大蒜	10 g
九層塔	3 g

6 毫克

優良蛋白質兼具好補鈣?

- 皆為每1份蛋白質所含鈣質



蝦米
161 毫克



小魚干
221 毫克



鯖魚
3 毫克



鮭魚
3 毫克



蛤蜊
77 毫克



蝦子
5 毫克



秋刀魚
0.4 毫克



茄汁豆腐肉餅

板豆腐	60 g
雞胸肉	30 g
紅蘿蔔	10 g

85 毫克

3 毫克

(茄汁)

大番茄	20 g
洋蔥	20 g

5 毫克

The background is a solid light orange color. It is decorated with several green line-art leaves of different sizes and orientations. There are also clusters of small, light orange dots in the corners. A white rectangular box with a torn bottom edge is centered on the page. A small orange tab is attached to the top center of this box.

這樣吃進多少鈣？

均衡高鈣的飲食



319 毫克鈣



256 毫克鈣



480 毫克鈣

總共 1055 毫克的鈣！！

熱量
1700
大卡

醣類
190公克
45%

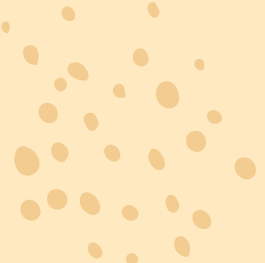
蛋白質
100公克
24%

脂肪
60.3公克
32%



香甜高鈣芝麻奶酪

填完問卷就可以立馬享有香甜高鈣點心！





奶酪營養標示

熱量	120 大卡
蛋白質	4.6 公克
脂肪	7.6 公克
碳水化合物	8.5 公克
鈣	169 毫克



🌀準備食材：

- (1) 低脂牛奶
- (2) 黑芝麻粉
- (3) 堅果
- (4) 砂糖
- (5) 吉利丁粉
- (6) 水果



將牛奶隔水加熱



放入砂糖



放入泡過水的吉利丁粉



放入黑芝麻粉



盛裝至容器中



放入冰箱冷藏1~2小時等待凝固！



依據喜歡的份量放入水果以及堅果
奶酪就大功告成囉！

THANKS !

