



## 营养教育



### 含钙丰富的食物：

钙通常存在于乳制品中，如牛奶、酸奶和奶酪。海鲜，如鲑鱼和带骨的沙丁鱼也富含钙。钙的其他来源包括豆类、坚果和种子、谷物和蔬菜。钙也可以添加到食品中，如谷类食品、橙汁和面包。

菠菜、红薯、羽衣甘蓝和豆类等食物可能会影响钙的吸收，因此应谨慎食用高钙食物。

### 如何补钙？

钙对骨骼健康和保养身体很重要。钙的最佳来源是乳制品，但也可以在一些蔬菜和钙强化食品中找到

### 为什么我们需要钙？

钙是一种重要的矿物质，它能保持骨骼健康，有助于人体神经传递、肌肉功能和激素分泌。<sup>1</sup> 人体不会自然产生钙，因此，人们通过吃的食物获取钙很重要。<sup>2</sup> 摄入过多的钙会导致肾脏问题，而钙太少会导致骨骼虚弱。

### 我们需要多少钙？

随着年龄的增长，人体吸收钙的能力下降，这就是为什么在饮食中确保摄入足够的钙很重要。阳光和含有维生素D的食物（天然的或添加的）都能帮助利用你体内的钙。

不同生命阶段的男性和女性的钙推荐摄入量（RDA）各不相同。对于51岁或以上的成年人来说，不构成风险的最大量为2000毫克（mg）<sup>1</sup>

建议每日摄入量：

| 不同年龄段   | 男        | 女        |
|---------|----------|----------|
| 19-50 岁 | 1,000 mg | 1,000 mg |
| 51-70 岁 | 1,000 mg | 1,200 mg |
| 71+ 岁   | 1,200 mg | 1,200 mg |

资料来源：

<sup>1</sup> [https://nutritionandaging.org/wp-content/uploads/2020/02/Nutrition-Needs\\_Calcium\\_FINAL.pdf](https://nutritionandaging.org/wp-content/uploads/2020/02/Nutrition-Needs_Calcium_FINAL.pdf)

<sup>2</sup> <https://medlineplus.gov/ency/article/002062.htm>

Created by: Vivian Nguyen, Dietetic Intern with LIFE Meals on Wheels.  
Reviewed by Tara Marino, RD, Program Director SOS Meals on Wheels and Becky Bruno, Spectrum SMP Manager

October 2020