

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 民生報 日期 91.10.16 版面 A11

補充鈣 每天喝牛奶500cc

衛署修訂「膳食營養素參考攝取量」，建議成人每天攝取鈣質從600提高至1000毫克，較以前需多喝200cc牛奶才夠。

【記者黃靜宜／報導】有別於西方人從小喝牛奶、吃起司，國人鈣質攝取量明顯不足，不僅長不高，又容易罹患骨質疏鬆症。為此，衛生署最

近修訂的「膳食營養素參考攝取量」，大幅提高成人鈣質參考攝取量，從六百毫克提高到每天一千毫克，國人每天至少需喝五百西西的牛奶，

也就是較以前每天需多喝兩百西西的牛奶，才能獲得足夠的鈣質。

衛生署食品衛生處表示，九年前衛生署訂出的成人鈣質建

議攝取量為六百毫克，當時調查國人飲食習慣發現，每天大約只攝取五百毫克左右的鈣質。

由於國人鈣質攝取明顯不

足，鈣質又攸關生長發育，因此，此次將成人鈣質參考攝取量提高為每天一千毫克，針對十三到十九歲正值發育的青少年，參考攝取量更提高到一千兩百毫克。

食品衛生處科長杭極敏表示，國人不喜歡喝牛奶，青少年寧願把碳酸飲料當白開水喝，就是不常喝鮮奶，以致鈣質攝取量不足。

此外，近來喝咖啡人口大幅增加，咖啡中的咖啡因具利尿作用，會促使水分大量排出體外，導致體內鈣、鎂、鉀等電解質隨之流失。值得注意的是，有人喜歡在咖啡中添加奶

精，其實奶精是玉米糖漿製成，不含牛奶成分，無助鈣質補充，不如添加牛奶或鮮奶。

為改善國人飲食「少鈣」的習慣，衛生署打算成立「提升國人飲食鈣質攝取推動小組」，引導國人改變飲食習慣，多吃含鈣豐富的食物。除了牛奶，起司、吻仔魚、蝦皮、豆腐、豆乾、芝麻等都是含鈣量豐富的食物，喝牛奶會拉肚子的人，可以考慮補充鈣片。不過，鈣質也別補充過頭，衛生署建議每天鈣質上限攝取量為兩千五百毫克，無論由食物或補充劑獲得的鈣質，都不宜超過此一上限。