

5大增鈣要訣 防骨質疏鬆

新聞觀看次數：17.5k

01月01日(一) 03:00

推介 6

分享

Post



鈣質攝取不足容易患上骨質疏鬆。

鈣是人體不可缺少的礦物質之一，與其他礦物質不同，鈣質主要透過膳食攝取。根據「中國居民膳食指南」的建議，成年人每天應從膳食中攝取800毫克的鈣質。超過90%的鈣質用作組成及鞏固骨骼及牙齒，餘下的功能包括神經傳遞、肌肉收縮及血液凝結等。當鈣質攝取不足時，身體會自動從骨骼這個「鈣質倉庫」的中取出鈣質，以維持血液中鈣離子的濃度。長遠而言會減低骨質密度，增加患上骨質疏鬆的風險。

其他熱爆話題：



基督教聯合那打素社康服務指出，「豬骨湯補鈣」、「豬腳、雞腳可補腳骨」，統統是坊間最流行的說法。由於鈣並不能溶於水，即使骨頭經長時間烹調亦不會釋出鈣質。另一方面，豬骨、豬腳、雞腳等逾一成屬脂肪（其餘是水分及蛋白質），故老火豬骨湯的鈣質含量十分有限。

食物安全中心在2014年發表《香港首個總膳食研究：礦物質》，研究指香港成年市民每日從膳食中攝入鈣質為430毫克，僅僅是建議量的一半。然而，若配搭得宜，做到鈣質攝取達標並不難。

東網最高瀏覽

- 6 利物浦教材式進攻 4比2大破紐卡素創紀錄 [體波]
- 7 李在明頸部遇刺流血倒地急送院 疑兇被捕 [國際]
- 8 東方日報A1：右車搭困境 政府零反應 旅客跨年盡燬 [港澳]
- 9 日本新潟縣核電站反應堆 燃料池因地震溢出核污水 [港澳]
- 10 【有片】高普High到唔見婚戒 送特權報答恩人 [體波]

東方融資有限公司 ORIENTAL FA LIMITED

東方融資幫大忙 物業按揭無徬徨

申請熱線：**3600 2211**

放債人牌照號碼：0542/2023

請輸入搜尋字眼

搜尋

大事件

- 新冠肺炎
- 修例風波
- 酷刑聲請

可摺疊衣架 保持衣物最佳形態

28人感染新冠亡 暫不重啟行動管制令

女子尖沙咀高處墮下 昏迷送院後不治

[廣告]美羅&健康研究所 日本的益生菌能夠從腸道開始讓體重狂掉！

多區當街拍裸照放上網 女侍應認罪被判社服令

跨部門元朗掃黃拘42內地女 年紀最大66歲

天文台再發霜凍警告 臨時避寒中心加開至19間

[廣告]私人保險|搜尋廣告 經濟實惠的香港長者私人醫療保險推薦

機構提出5大增鈣要訣，包括市民每日一杯加鈣牛奶，一杯加鈣脫脂奶（約250毫升）鈣含量約275至400毫克，而對於素食者或乳糖不耐症人士，以一杯加鈣豆奶取代亦是上佳的選擇。選擇深葉蔬菜，包括西蘭花、菠菜、菜心、芥蘭等皆蘊含豐富鈣質。可食用鮮製豆腐，半磚硬豆腐（約160克）鈣質含量為320毫克。將骨一併進食，例如沙甸魚、白飯魚等，鈣質含量極高；以及多將果仁入饌，包括杏仁、榛子、巴西果仁等，及種子類食物，例如芝麻等都是鈣質的來源。

最高瀏覽



1 01月02日(二) 08:48更新
般咸道男子墮樓 頭爆肢折倒斃路中
西半山有人墮樓。今日(2日)早上6時許，一名男子頭爆肢折，腦漿四濺，倒臥般咸道52號對開...



2 01月02日(二) 08:25更新
收債男油麻地遇劫失25萬 兩賊得手乘的士逃遁
油麻地發生搶劫案，今日(2日)凌晨零時31分，一名男子討債後，將約25萬元現金放在一個紙...



3 01月02日(二) 09:51更新
貨櫃碼頭龍門架吊機操作員昏迷 消防救出送院不治
今晨(2日)7時50分，葵青4號貨櫃碼頭內，一名男工人在一龍門架吊機上工作期間，突然不適...



4 01月02日(二) 03:30
東方日報A1：冇車搭困境 政府零反應 旅客跨年盡燬
歷來最大規模的除夕煙花匯演，吸引大批內地旅客來港倒數，豈料跨年後多個口岸關閉，港鐵上水站...



5 01月02日(二) 09:48更新
日本新潟縣核電站反應堆 燃料池因地震溢出核污水
日本傳媒報道，東京電力周一（1日）宣布，在對新潟縣柏崎刈羽核電站的檢查中發現，由於地震造...



6 01月02日(二) 01:08
長沙灣情困女墮樓 男友揭發惜太遲
長沙灣有女子墮樓亡。今日(2日)凌晨零時許，執法部門接獲一名男子報案，指其女友從幸福邨福...



7 01月01日(一) 16:02更新
元旦盡歡醉醺醺 港鐵男子啤啤夫 車廂擡水一炮紅
新一年到來，元旦當然要狂歡一番，不過都要量力而為，以免因醉酒而當眾出醜。事緣今日(1月1...



8 01月02日(二) 03:30
《東方日報》今日要聞
一貼睇晒《東方日報》A1新聞頭條、B1財經要聞及C1娛樂最爆，以及東網嚴選的本港、兩岸及...



9 01月01日(一) 23:17更新
日本石川7.6級地震 發最高級大海嘯警報
日本本州石川縣能登半島周一（1日）發生黎克特制7.6級地震，當局最初公布為7.4級，震感...



10 01月01日(一) 19:22
馬頭圍邨八旬獨居婦燒死 鄰居：佢病到冇咗都冇咁傷心
土瓜灣馬頭圍邨芙蓉樓一低層單位，昨晚(2023年12月31日)發生奪命火警，姓杜(88歲...

更多>