



鈣質是人體骨骼與牙齒的主要組成，若長期攝取不足，容易導致兒童或青少年骨骼成長不良。

因此，我們平時應多補充高鈣食物、多日曬以存好骨本。

活力灌鈣

每日1.5-2杯乳品

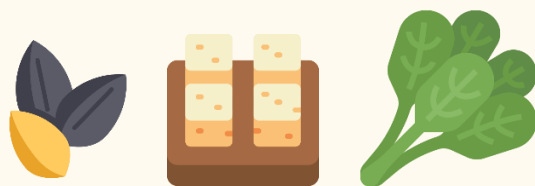
每杯（240毫升）乳品約含240 毫克的鈣質，可提供青少年一日約1/4的鈣建議攝取量。



鈣健康

攝取高鈣食物

小魚干、黑芝麻、豆腐、深綠色蔬菜及紫菜都含有豐富鈣質。



每日充足日曬



每天曬15分鐘的太陽，可以刺激身體製造維生素D，以促進體內鈣質的吸收。

鈣勇健

多運動

從事適當的負重運動，例如：慢跑、散步、爬樓梯等，尤其是戶外運動，可兼顧適當日照。



避免攝取過多咖啡因

過度攝取咖啡因，如：咖啡、茶及可樂等，而降低鈣質的吸收。



鈣水噹噹

多喝開水最健康

以開水代替飲料，健康又無負擔，每日應攝取1500毫升的水分。



資料來源：衛福部 活力灌『鈣』 全民健康好骨氣 9成以上成人鈣攝取不足