

什么食物含钙

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678645042232446.html>

范文网，为你加油喝彩！

怎么区分粉藕和脆藕-叶公好龙的寓言故事



求学无笨者，努力就成功；
读书漫捷径，尽力能高飞。

2023年3月13日发(作者：15首最短儿歌)

哪些食物含钙高（食物含钙量列表）

日常有许多食物可供钙源补充。这里介绍一些富含钙的食品：

乳类与乳制品：牛、羊奶及其奶粉、乳酪、酸奶、炼乳。

豆类与豆制品：黄豆、毛豆、扁豆、蚕豆、豆腐、豆腐干、豆腐皮、豆腐乳

等。

海产品：鲫鱼、鲤鱼、鲢鱼、泥鳅、虾、虾米、虾皮、螃蟹、海带、紫菜、

蛤蜊、海参、田螺等。

肉类与禽蛋：羊肉、猪脑、鸡肉、鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、松花蛋、猪肉松等。

蔬菜类：芹菜、油菜、胡萝卜、萝卜缨、芝麻、香菜、雪里蕻、黑木耳、蘑

菇等。

水果与干果类：柠檬、枇杷、苹果、黑枣、杏脯、橘饼、桃脯、杏仁、山楂、

葡萄干、胡桃、西瓜子、南瓜子、桑椹干、花生、莲子等。

常见食物含钙量列表

食物名称（以100克可食部计）含钙量（毫克/100克）

乳鸽866

腊肉293

带鱼（切段）431

草鱼（熏制）448

凤尾鱼（熟）665

虾酱308

红皮鸡蛋44

煮鸡蛋35

豆腐干352

豆腐皮239

南豆腐113

北豆腐105

鹰嘴豆150

杏仁（熟，去壳）174

葵花籽（熟）112

开心果（熟）108

花生79

无花果（干）363

小枣（干）62

硬质干酪731

低脂奶酪622

酸奶（调味）160

酸奶（果粒）61

哪些食物会阻碍孕妇吸收钙

草酸——菠菜、苋菜、竹笋等蔬菜：这些有涩味的蔬菜含有草酸，草酸在肠道中可与钙结合形成不溶性的沉淀，影响钙的吸收。因此，建议孕妈咪每天吃蔬菜、水果500~750克即可。也可以先用热水浸泡片刻以溶去草酸，然后再烹饪。

磷酸——碳酸饮料、咖啡、汉堡包等：正常情况下，人体内的钙：磷比例是2：1，然而，如果孕妈咪过多地摄入碳酸饮料、咖啡、汉堡包等大量含磷的食物，使钙：磷比例高达1：10~20，这样，过多的磷会把体内的钙“赶”出体外。

钠——盐：孕妈咪摄入过多盐分会影响身体对钙的吸收，同时还可能导致人体骨骼中钙的更多流失。所以孕妈咪饮食还是以清淡为主。

脂肪酸——油脂类食物：脂肪分解的脂肪酸在胃肠道可与钙形成难溶物，使钙的吸收率降低。因此，孕妈咪要合理安排好膳食，不要吃过于油腻的东西。

哪些食物可以促进孕妇钙吸收

注意钙和镁在人体的比例。钙与镁似一对双胞胎兄弟，总是要成双成对地出现

，而钙与镁的比例为2：1时，是最利于钙的吸收利用的。含镁较多的食物有：

坚果（如杏仁、腰果和花生）、黄豆、瓜籽（向日葵籽、南瓜籽）、谷物（特别

是黑麦、小米和大麦）、海产品（金枪鱼、鲭鱼、小虾、龙虾）。

钙质在酸性条件下吸收率较高，有利于钙吸收的有柠檬酸、维生素C，部分

氨基酸及乳酸。这些因子均可使肠道的酸碱度下降到利于钙质吸收的程度，特别

是乳糖发酵而成的乳酸，可以和钙结合成可溶性的钙盐，达到肠道吸收钙

质的目的。

注意磷与钙在骨中的比率。钙磷比例失调，就会影响钙的吸收和利用。特别

是磷的缺乏，会导致骨钙丢失，引起骨钙减少。为此，我们在日常饮食中，可适

量吃些含磷较多的食物，如肉、肝、蛋，以确保磷与钙在人体内的正常比率，注

意要适量，不可偏食，否则会适得其反。

补充活性维生素D3。据测定，人体的活性维生素D3会影响钙的吸收和利用。

所以在我们补钙的同时需补充活性维生素D3，其方法是：一方面多晒太阳，增

加体内维生素D3含量，另一方面要注意吃一些富含维生素D的食物，如蛋黄、

鲑鱼、沙丁鱼（罐头）、动物肝等。

孕妇需要多少钙

孕妇补钙，需贯穿孕前期、孕中期、孕晚期和产后期四个阶段。

孕早期钙量：800毫克/天

孕早期是细胞分裂和器官初步发育形成期，孕妈咪钙的需求量与普通成年人

需求量相同。

每天喝250毫升鲜牛奶或者酸奶，就可以提供250毫克钙，再加上其它食物

中提供的钙以及多晒太阳，一般能够满足机体的每天钙的需求。无需额外补充钙

剂。

孕中期钙量：1000毫克/天

胎宝宝快速生长期，摄入量增加。每天要喝500毫升牛奶或酸奶，对于不习

惯喝奶的孕妈咪，每天可以补充500毫克左右的钙片，再吃一些虾皮、腐竹、黄

豆以及绿叶蔬菜等钙含量丰富的食物，一般可达到。同时进行一些户外运动，享

受日光浴，促进身体对钙的吸收。

孕晚期钙量：1200毫克/天

随着胎宝宝的持续长大，对钙需求量进一步增多。每日喝500毫升牛奶或酸

奶，补充500毫克钙片，再吃一些含钙丰富的食物，才能达到需要的钙量。当然

不要忘了每天的日照，冬天一般每天不少于1个小时，夏天则为半个小时左右，

并且尽量避开上午10点~下午3点这段紫外线最强烈的阳光。

精心搜集整理，只为你

的需要

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发