

Ca鈣健康

「鈣」是人體的好朋友
鈣質對身體很重要，不
光是對骨頭好，對血液、
肌肉等也很有幫助哦！

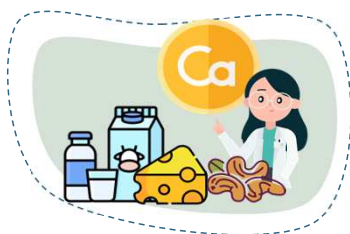


肌肉/神經 - 正常運作

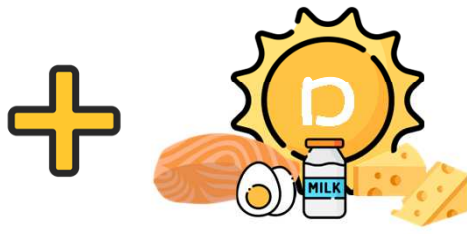
幫助血液 - 正常凝結

幫助骨骼 - 生長與重塑

鈣質最佳夥伴：維生素C及維生素D，這樣搭配”鈣”加分



鈣質來源



維生素D來源



維生素C來源

乳品類



蔬菜類



豆魚蛋肉類



堅果種子類



日照

乳品類



魚類



蕈菇類



雞蛋



水果類



補鈣小秘訣：攝取富含鈣質、維生素C、維生素D的食物、維持
良好生活習慣、多運動，每週運動至少150分鐘



降低鈣質吸收因素，應該要避免



高鹽飲食



高油飲食



吸菸



過量咖啡因



壓力



部分藥物



缺乏運動