

# 最有效的天然補鈣食物 完爆鈣片！

很多人會以為喝點骨頭湯補鈣就行，其實這裡面存在著很多誤區，研究檢測發現，骨頭湯裡的鈣含量其實是很少的，達不到補鈣的目的。同時，補鈣不一定非吃鈣片，注重膳食平衡，合理安排膳食也能達到補鈣的效果。

一項調查顯示，中國人從一日三餐中可以獲得約400毫克的鈣，如果注重選擇，多攝入富含鈣質的乳酪、貝類及豆製品等，通過三餐還可獲得高於400毫克的鈣，而成年人每天鈣的適宜攝入量為800毫克，如果是骨折病人、老人、兒童的話，其鈣攝入量應該增至1000毫克。下面39飲食編輯就來為大家介紹一下如何通過飲食來補鈣。

## NO.1 芝麻醬

很多人認為鈣含量最豐富的是牛奶，其實在日常食物中含鈣量最豐富的是芝麻醬，每100克芝麻醬中的鈣含量為1057毫克。芝麻醬富含蛋白質、氨基酸及多種維生素和礦物質，其含鈣量比蔬菜和豆類都高得多，經常食用對骨骼、牙齒的發育大有益處。另外，芝麻醬含有豐富的卵磷脂，可防止頭髮過早變白或脫落。

## NO.2 乳酪

乳製品是食物補鈣的最佳選擇，乳酪正是含鈣較多的乳製品，而且這些鈣很容易被人體吸收。每

100克乳酪中的鈣含量約為659毫克，鈣含量豐富。乳酪能增進人體低抗疾病的能力，促進代謝，增強活力。乳酪中的脂肪和熱能都比較多，但是其膽固醇含量卻比較低，對心血管健康也有有利的一面。

## NO.3 牛奶

牛奶的營養價值高，其所含的礦物質種類也非常豐富，除了我們所熟知的鈣以外，磷、鐵、鋅、銅、錳、鉬的含量都很多。其中全脂奶，即我們常見的普通牛奶，含有脂溶性維生素K、A、E等，由於牛奶的攝取方便，往往成為補鈣的首選食品。

## NO.4 芥菜

除了乳製品這類常見的補鈣聖品外，其實蔬菜的鈣含量也是很高的。每100克芥菜的鈣含量為294毫克。芥菜還含有豐富的維生素A、B、C、D。芥菜中含有大量的抗壞血酸，是活性很強的還原物質，參與機體重要的氧化還原過程，能增加大腦中氧含量，激發大腦對氧的利用，有提神醒腦，解除疲勞的作用。

## NO.5 紫菜

紫菜營養豐富，含碘量很高，可用於治療因缺碘引起的“甲狀腺腫大”。但是也不可忽略它的補鈣能力，每100克紫菜鈣含量為264毫克。紫菜能增強記憶、治療婦幼貧

血、促進骨骼、牙齒的生長。紫菜所含的多糖具有明顯增強細胞免疫和體液免疫功能，可促進淋巴細胞轉化，提高機體的免疫力。

## NO.6 海帶

海帶的含鈣量豐富常被忽視，其實每100克海帶的鈣含量約為240毫克。另外海帶含藻膠酸、昆布素、半乳聚糖等多糖類，海帶氨酸、谷氨酸、天門冬氨酸、脯氨酸等氨基酸，維生素B1、B2、C、P及胡蘿蔔素，碘、鉀、鈣等無機鹽。海帶具有防治缺碘性甲狀腺腫的作用，其所含的藻膠酸和海帶氨酸還有降血清膽固醇的作用。

## NO.7 黑豆

黑豆的鈣含量豐富，每100克黑豆的鈣含量約為224毫克。黑豆中蛋白質含量高達36%~40%，相當於肉類的2倍、雞蛋的3倍、牛奶的12倍。黑豆含有18種氨基酸，特別是人體必需的8種氨基酸。其次，黑豆基本不含膽固醇，只含植物固醇，而植物固醇不被人體吸收利用，又有抑制人體吸收膽固醇、降低膽固醇在血液中含量的作用。因此，常食黑豆，能軟化血管、滋潤皮膚、延緩衰老。

## 介紹電鍋糖炒板栗做法



### 栗子的功效與作用

1. 栗子中所含的豐富的不飽和脂肪酸和維生素、礦物質，能防治高血壓病、冠心病、動脈硬化、骨質疏等疾，是抗衰老、延年益壽的滋補佳品；

2. 栗子含有核黃素，常吃栗子對日久難愈的小兒口舌生瘡和成人人口腔潰瘍有益；

3. 栗子是碳水化合物含量較高的乾果品種，能供給人體較多的熱能，並能幫助脂肪代謝，具有益氣健脾、厚補胃腸的作用；

4. 栗子含有豐富的維生素C，能夠維持牙齒、骨骼、血管肌肉的正常功用，可以預防和治療骨質疏鬆，腰腿酸軟，筋骨疼痛、乏力

等，延緩人體衰老，是老年人理想的保健果品；

5. 味甘，性溫，入脾、胃、腎經；養胃健脾，補腎強筋，活血止血；主治脾胃虛弱、反胃、泄瀉、體虛腰酸腿軟、吐血、衄血、便血、金瘡、折傷腫痛、瘰癧腫毒；

6. 栗子對人體的滋補功能，可與人參、黃芪、當歸等媲美，對腎虛有良好的療效，故又稱為“腎之果”，特別是老年腎虛、大便溏瀉者更為適宜，經常食用能強身愈病。

### 糖炒栗子不要買開口的

炒栗子時，鍋裡的圓砂和糖在高溫下發生反應，會形成焦糖，時間長了以後會變成黑色。

這種焦糖裡含有一定的有害成分，是不宜食用的，開口栗子容易粘到這些黑焦糖。炒栗子時，鍋裡的黑砂一般都會使用很長時間，開口栗子容易粘到這些黑焦糖。

其次，有些攤販違反國家規定，用糖精鈉和劣質的泔腳油炒栗子，開口的栗子容易受到污染，消

費者在無法辨別的情況下，還是不吃的好。糖精鈉是國家明令限制使用的食品添加劑，食用多了，對肝臟和神經系統都有一定的危害。泔腳油就是從吃剩的飯菜中提煉出來的油，也是國家明令禁止使用的。其實，想要美味的糖炒板栗，自己在家做也是不麻煩的。

### 電鍋糖炒板栗做法

1、把每一個板栗都用刀開個口，至於什麼形狀隨便大家。只要它能透氣就行！

2、開完口的板栗稍微清洗一下，倒入電鍋裡，並往裡面加水。加水的高度至板栗齊平或者稍微少一丟丟，不要擔心蒸發不了。

3、滴入一點植物油，滴入的量在小孩的一湯勺。然後加入五湯勺白砂糖，喜歡甜一點可以再加。反正吃的時候只有板栗殼有甜味。

4、把板栗攪拌一下，按下煮飯鍵，就去忙你的吧。等煮飯鍵彈起來保溫五分鐘，揭開蓋子再攪拌一下板栗，使鍋底的糖能粘在每顆板栗上就OK了。倒在碗裡開始吃吧。我每次都是先舔舔殼子的糖再剝開吃。如果不想那麼沾手，不放油和糖就行了，其他步驟一樣，個人感覺味道稍差。

不用鐵鍋，在家就可以做出美味的糖炒栗子，價廉且物美。

## 4類菜別留到下頓吃

**綠葉菜。**綠葉菜從肥料及土壤裡吸收的硝酸鹽，會慢慢被細菌還原成可能使人體致病的亞硝酸鹽，而亞硝酸鹽在久置的剩菜裡含量最高。此外，綠葉蔬菜中的維生素，經過反復加熱幾乎消失殆盡。

**涼菜。**涼菜不具有殺菌效果，且吃過的涼菜中都會帶入細菌，長

時間的存儲更給細菌的生長繁殖提供足夠時間，導致蔬菜中的硝酸鹽轉化為亞硝酸鹽。同時細菌也可能在涼菜中大量繁殖，儲存不當容易引起腹瀉等食品安全問題。此外，放了一段時間的涼菜，口感和色澤也都有所下降。

**豆製品。**豆腐等豆製品含水較

多且富含蛋白質等營養成分，是一個很好的微生物培養基，因此，豆製品最好不要留到下頓。

**海鮮。**海鮮也是最不值得留的剩菜之一，因為吃海鮮強調味道鮮美，放置時間太長會使它們鮮味全失，因此最好準備一次能吃完的量，一頓吃完。

食材：粳米200克，杏仁、洋蔥、白糖、蜂蜜各適量。

### 做法：

1. 把杏仁用水浸泡，去皮，切碎；
2. 粳米淘洗乾淨，與杏仁加水磨成漿，過濾取汁；
3. 洋蔥洗淨，放入碗中，加水適量，上籠蒸20分鐘取出，用紗布過濾留汁；
4. 鍋置於火上，倒入洋蔥汁、杏仁漿，煮開即成杏仁豆腐；
5. 另取一鍋，加水、白糖、蜂蜜，燒開後停火，將汁液淋在杏仁豆腐上即可。

### 營養提示：

杏仁豆腐是漢族傳統名點之一，屬於甜點，在川菜等菜系中都有此菜。主要用甜杏仁磨漿後加水煮沸，待冷凍凝結之後切塊而成，因形似豆腐而得名。

杏仁性溫、味苦；歸肺、大腸經。杏仁有“堅果之王”的稱號，可以提供豐富的維生素E、維生素P、單不飽和脂肪酸、優質蛋白質，還有鈣、鋅、鐵等微量元素。具有生津潤燥、強腎健體、美容養顏等功效。杏仁中含有豐富的黃酮類和多酚類物質，這些物質能夠降低人體內膽固醇的含量；同時，杏仁含有的不飽和脂肪酸，還可以保護心臟健康，預防心腦血管疾病。杏仁還有美容功效，能促進皮膚微循環，使皮膚紅潤光澤。

## 杏仁豆腐生津潤燥又美容



海寶潮粵酒家  
NBC Seafood Restaurant

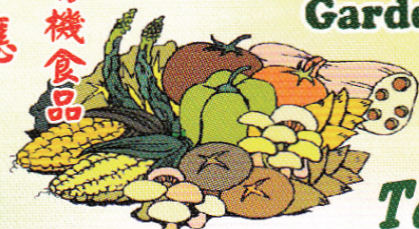
404 S. Atlantic Blvd., #A, Monterey Park, CA 91754

Tel: (626) 282-2323 • Fax: (626) 282-1027

Cell: (626) 689-9389 • E-mail: cheng79988@gmail.com

www.NBCRestaurant.com

供天然有機食品  
應



新澄慧素食  
Garden Fresh Vegetarian Food

Tel: (626) 968-2279

“Organic Food”

Mon~Sat: 11am~8pm  
Sun: Closed

16034 Gale Avenue,  
Hacienda Heights, CA 91745