



香港中文大學營養研究中心
註冊營養師 張可琪小姐

香港中文大學營養研究中心主要的服務是提倡香港人關注健康的生活模式，亦為中小學提供健康飲食和體重管理講座，以及諮詢服務。

詳情可瀏覽 www.cns.cuhk.edu.hk。

編輯：潔 設計：小青

護骨「鈣」要



鈣質是人體必需的礦物質，最大的作用是**強化骨骼和牙齒**，防止骨質疏鬆。人體的鈣質一般只可以儲存至三十歲；因此對小朋友和青少年而言，他們日常鈣質的攝取是非常重要的。他們要儲存足夠的鈣質，以免其後因流失而出現骨質疏鬆等病症。雖然成年人的身體不能有效地儲存鈣質，但仍需要補充以應付每日的流失。





儲存鈣質好習慣

小孩和青少年每日需要2份的乳製品，成年人則每日需要1至2份。1份是指一杯牛奶、一片芝士、一杯乳酪或一杯加鈣豆漿，大家可因應個人需要或喜好，作出選擇；而六歲以上的小朋友已經可以選用脫脂奶。



另外，深綠色蔬菜（如菠菜、西蘭花等）、連骨吃的食物（如沙甸魚、白飯魚等）、芝麻、杏仁、硬豆腐皆含有豐富的鈣質。每日亦要吸收足夠的陽光，讓身體製造維他命D，以助吸收鈣質。

大家亦可一邊享用香甜的紫薯南瓜鮮奶露，一邊輕鬆攝取鈣質。

材料

紫薯	半碗
南瓜	半碗
脫脂奶	250毫升
低脂花奶	5湯匙
雪耳	少量

做法

1. 紫薯、南瓜洗淨去皮，隔水蒸8至10分鐘，然後切小粒。
2. 雪耳浸軟，撕成小片。
3. 煮沸250毫升清水，加入雪耳，略滾5至10分鐘。
4. 倒入脫脂奶和低脂花奶、紫薯粒和南瓜粒，慢火煮至微滾，即成。



紫薯南瓜 鮮奶露 (二人份)

