

國人鈣攝取缺口近半數！營養師公會全國聯合會攜手全家便利商店共同倡議「多元補鈣，從日常開始」

鈣，不只是成長期的重要營養素，更是守護一生骨骼健康的重要基礎。根據衛生福利部國民健康署國民營養健康狀況變遷調查，19-64 歲國人每日鈣攝取量約 505-566 毫克，僅達成人每日 1,000 毫克建議攝取量的一半左右，顯示「鈣吃不夠」已是日常飲食值得關注的營養課題。長期攝取不足，可能增加骨質流失及骨質疏鬆風險，因此「存骨本」應從年輕就開始。

為讓補鈣不再只有「喝牛奶」一種想像，中華民國營養師公會全國聯合會攜手全家便利商店，共同倡議「多元補鈣」，鼓勵民眾從乳品、豆製品、小魚干、堅果種子等食物中攝取鈣質，依自己的飲食習慣，找到適合自己的補鈣方式。

補鈣不只有牛奶，讓每個人都有選擇

牛奶是重要的鈣質來源，但並非每個人都習慣或適合飲用乳品。部分民眾飲用後可能出現腹脹、腹瀉等不適，也有人因飲食偏好或生活型態而較少喝牛奶。因此，「多元補鈣」不是要取代牛奶，而是多一個選擇、多一種可能。不同鈣質來源的差異以每 100 克計算，全脂鮮乳含鈣約 104 毫克、芥蘭菜約 181 毫克、傳統豆腐約 140 毫克；黑芝麻約 1,479 毫克、小魚干則約 2,213 毫克。補鈣不必侷限於單一食物，可以透過不同食材搭配，融入每天的飲食。

營養師公會全國聯合會表示，營養師的角色，不只是告訴民眾「吃什麼」，更是協助每個人依照自己的需求與生活情境，找到吃得到、做得到、能長久維持的健康選擇。例如 250CC 鮮乳約含 250 毫克鈣質，加上 10 公克黑芝麻約含 148 毫克鈣質，兩者搭配當早餐的一部分，即可提供約 398 毫克鈣質。補鈣，不必只有一條路；健康，可以有更多選擇。

從「補鈣知識」到「補鈣行動」，「食在購安心」新增多元補鈣 35 款含鈣好物一鍵查

為讓營養知識真正走進生活，自 10 月 14 日起，全家便利商店官方 APP「食在購安心」專區新增「多元補鈣」快捷選項，首波彙整超過 35 款具鈣含量營養標示的商品，包括鮮乳、優格、高鈣豆漿、堅果等。

民眾透過 APP 即可快速查找不同類型的含鈣商品，從「知道要補鈣」，進一步做到「知道怎麼選」，讓「全家」APP 成為隨手可查的「口袋營養助理」。

10/14-10/27「多元補鈣」抽獎趣 最高 30 瓶鮮乳免費喝 1 個月

10 月 14 日起，全家便利商店 APP 同步推出「多元補鈣」抽獎趣活動，至 10 月 27 日止，購買指定含鈣商品，即有機會抽中鮮乳坊、牧場直送 4.0 等獎項，最高可獲得 30 瓶鮮乳，免費喝一個月。

營養師公會全國聯合會表示，此次與全家便利商店合作，是希望將營養專業與便利通路、數位工具結合，讓正確的營養觀念不只停留在「知道」，而能落實於每天的一餐一食。讓「多元補鈣」成為全民做得到的健康行動。

從一杯飲品、一份點心，到每一餐的選擇，讓多元補鈣成為生活的一部分，也讓健康多一條路。

~ 敬 邀 媒 體 朋 友 刊 登 ~

單位名稱：中華民國營養師公會全國聯合會

發稿日期：115 年 10 月 12 日

新聞聯絡人：葉佳雯副理事長 0937-296330

公關委員會廖美俞召集委員 0979-173129



