

【健康營養補給站】鈣多多早餐



隨著臺灣進入高齡社會，「骨質疏鬆症」已漸漸成為中老年人重要的保健議題。預防骨質疏鬆症，飲食要注意什麼呢？「鈣」是組成人體骨骼的主要成分，足夠的鈣質攝取對於骨骼的預防保健是很重要的，根據衛生福利部國人膳食營養素參考攝取量，19 歲以上成人的鈣質攝取量為每天 1000 毫克。

平日，我們可以透過選擇含鈣豐富的食物，來增加飲食中鈣的攝取：像是乳品類（如牛奶、起司、優酪乳）、黃豆及其製品（如小方豆干、傳統豆腐）、黑芝麻、小魚乾及深綠色蔬菜等；除了鈣質豐富的食物外，增加腸胃道對鈣質的吸收的「維生素 D」也是預防骨質疏鬆症不可或缺的元素，富含油脂的魚類（如鯖魚、鮭魚）及菇類是飲食中維生素 D 的良好來源。另外，多曬太陽也是補充維生素 D 最好的方式，所以出門運動也很重要。

這次要和大家分享鈣質豐富又簡單製作的早餐組合-法式鮭魚吐司及養生芝麻牛

奶，在家也能輕鬆動手做！



【作法及營養成分】

法式鮭魚吐司 (2 人份)

A. 食材：

全麥吐司 2 片、紫山藥 160 公克、鮭魚 70 公克、洋蔥 40 公克、蘑菇 100 公克、乾海帶芽 4 公克、雞蛋 1 個、起司 2 片、乳酪絲 20 公克、橄欖油 5 公克

B 調味料:

黑胡椒 0.5 公克、鹽 0.5 公克。

作法：

1. 將洋蔥切細絲後加入鹽抓醃；蘑菇切片加鹽汆燙、瀝乾；紫山藥切丁、蒸熟壓成泥；鮭魚切片撒上黑胡椒抓醃；海帶芽以熱水泡開，備用。
2. 將蛋洗淨，打散成蛋液，盛裝於平盤中。

3. 取一片吐司沾蛋液當底（沾蛋液面朝下），放上起司片、鮭魚片、紫山藥泥、洋蔥絲、海帶芽、蘑菇片、乳酪絲、鮭魚片、起司片，蓋上沾蛋液的另一片吐司（沾蛋液面朝上）。
4. 熱鍋，將油輕刷在鍋子上，將吐司放置鍋內煎熟，即可。（起司受熱溶化後的熱度可以讓鮭魚變熟，看到接近鍋面的那層鮭魚變色就可以準備翻面）
5. 將煎好的吐司取出後放在砧板上，對角切開成 4 等份就完成囉。

養生芝麻牛奶（1 人份）

食材：

黑芝麻粉 5 公克、低脂牛奶 240c.c.

作法：

1. 將芝麻粉倒入牛奶內，攪拌均勻即可。

【高鈣早餐組合營養成分】(1 人份)

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)	鈣 (mg)
485	28.6	22.2	42.7	501.7

【法式鮭魚吐司營養成分】(1 人份)

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)	鈣 (mg)
372	22.1	17.2	32.2	240.7

【養生芝麻牛奶營養成分】(1 人份)

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)	鈣 (mg)
113	6.5	5.0	10.5	261

營養室營養師 黎佩軒