



常见食物中钙的含量

以下为不同食物中钙的含量列表。

份量大小以平均份量为基准，钙含量为近似值。*

奶类和含奶饮品

食物 (200毫升)	钙 (毫克)
半脱脂牛奶	240
脱脂牛奶	244
全脂牛奶	236
奶昔	360
羊奶	380
可可牛奶	54
豆奶饮料 (无添加)	26
豆奶饮料 (加钙*)	240
米浆	22
燕麦奶	16
杏仁奶	90

酸奶

食物 (150克)	钙 (毫克)
风味酸奶	197
果粒酸奶	169
原味酸奶	207

奶酪

食物	份量 (克)	钙 (毫克)
干奶酪 (例如: 切达、帕玛森、Emmental、Gruyère)	30	240
鲜奶酪 (例如: Cottage、Ricotta、Mascarpone)	200	138
软奶酪 (例如: 布里、卡门贝尔)	60	240
Feta	60	270
马苏里拉	60	242
奶油奶酪	60	180

蔬菜

食物	份量 (克)	钙 (毫克)
生菜	50	19
羽衣甘蓝、油麦菜	50 (生)	32
青菜/小白菜	50 (生)	20
牛皮菜	100	87
水田芥	70 (生)	60
大黄梗	120 (生)	103
胡萝卜	120 (生)	36
西红柿	120 (生)	11
西兰花	120 (生)	112

肉类、鱼类和蛋类

食物	份量 (克)	钙 (毫克)
鸡蛋	50	27
红肉	120	7
鸡肉	120	17
鱼类 (例如: 鳕鱼、鲑鱼、鲱鱼、银鱼)	120	20
罐装金枪鱼	120	34
罐装沙丁鱼 (油封)	60	240
烟熏三文鱼	60	9
大虾	150	45
牡蛎	100	132

豆类和扁豆

食物	份量 (克)	钙 (毫克)
扁豆	80 (生) 200 (熟)	40
鹰嘴豆	80 (生) 200 (熟)	99
白豆	80 (生) 200 (熟)	132
红豆	80 (生) 200 (熟)	93
四季豆	900 (熟)	50

淀粉类食物

食物	份量 (克)	钙 (毫克)
意大利面 (熟)	180	26
白米饭 (煮熟)	180	4
土豆 (水煮)	240	14
白面包	40 (片)	6
全麦面包	40 (片)	12
什锦麦片	50	21
烤饅	60	48

水果

食物	份量 (克)	钙 (毫克)
橙子	150	60
苹果	120	6
香蕉	150	12
杏子	120 (3片)	19
加仑子 (干醋栗)	120	72
无花果干	60	96
葡萄干	40	31

坚果和种子

食物	份量 (克)	钙 (毫克)
杏仁	30	75
核桃仁	30	28
榛仁	30	56
巴西果	30	28
芝麻	30	22
芝麻酱	30	42

其他

食物	份量 (克)	钙 (毫克)
豆腐	120	126
紫菜	100	70
海带	100	150

奶油和甜品

食物	份量 (克)	钙 (毫克)
双料奶油和打发奶油	30毫升	21
全脂奶油	30毫升	21
卡仕达酱 (用牛奶和香草制成)	120克	111
香草冰激凌	100克	124
香草布丁	120克	120
米布丁	200克	210
薄煎饼	80克	62
奶酪蛋糕	200克	130

*请注意，由于生产方式和品牌而导致的含钙量差异，以上列出的食物含钙量为近似值。