



Hàm lượng Canxi trong Thực phẩm Thông thường

Dưới đây là danh sách hàm lượng canxi trong các loại thực phẩm khác nhau.

Các khẩu phần tính toán dựa trên khẩu phần trung bình và hàm lượng canxi là gần đúng.*

SỮA & THỨC UỐNG SỮA

Thực ăn (200ml)	Canxi (mg)
Sữa, sữa giảm béo phân nửa	240
Sữa, sữa ít béo	244
Sữa, béo	236
Sữa lắ	360
Sữa Cừu	380
Sữa Dừa	54
Thực uống Đậu nành (không tăng cường)	26
Thực uống Đậu nành (tăng cường canxi*)	240
Thực uống Gạo	22
Sữa Yến mạch	16
Sữa Hạnh nhân	90

SỮA CHUA

Thực ăn (150g)	Canxi (mg)
Sữa chua, có hương vị	197
Sữa chua, có các miếng trái cây	169
Sữa chua, tự nhiên	207

PHÔ-MAI

Thực ăn	Khẩu phần (g)	Canxi (mg)
Phô-mai cứng (ví dụ Cheddar, Parmesan, Emmental, Gruyère)	30	240
Phô-mai tươi (ví dụ Phô-mai Cottage, Ricotta, Mascarpone)	200	138
Phô-mai mềm (ví dụ Brie, Camembert)	60	240
Feta	60	270
Phô-mai Mozzarella	60	242
Phô-mai kem	60	180

RAU

Thực ăn	Khẩu phần (g)	Canxi (mg)
Rau xà lách	50	19
Cải xoăn, cải rổ	50 (sống)	32
Bok Choy/Pak Choi	50 (sống)	20
Củ cải bẹ	100	87
Cải xoong	70 (sống)	60
Cây đại hoàng	120 (sống)	103
Cà rốt	120 (sống)	36
Cà chua	120 (sống)	11
Bông cải xanh	120 (sống)	112

THỊT, CÁ VÀ TRỨNG

Thực ăn	Khẩu phần (g)	Canxi (mg)
Trứng	50	27
Thịt đỏ	120	7
Thịt gà	120	17
Cá (ví dụ Cá tuyết, Cá hồi, Cá trích, Cá trắng)	120	20
Cá ngừ, đóng hộp	120	34
Cá mòi ngâm Dầu, đóng hộp	60	240
Cá hồi xông khói	60	9
Tôm	150	45
Hàu	100	132

ĐẬU & ĐẬU LĂNG

Thức ăn	Khẩu phần (g)	Canxi (mg)
Đậu lăng	80 chưa nấu chín 200 nấu chín	40
Chick Peas	80 chưa nấu chín 200 nấu chín	99
Đậu trắng	80 chưa nấu chín 200 nấu chín	132
Đậu đỏ	80 chưa nấu chín 200 nấu chín	93
Đậu xanh/đậu Pháp	900 nấu chín	50

THỰC PHẨM GIÀU TINH BỘT

Thức ăn	Khẩu phần (g)	Canxi (mg)
Mì ống (nấu chín)	180	26
Cơm, Trắng (nấu cơm)	180	4
Khoai tây (lúc)	240	14
Bánh mì Trắng	40 (lát)	6
Bánh mì Nguyên hạt	40 (lát)	12
Muesli (ngũ cốc)	50	21
Naan	60	48

TRÁI CÂY

Thức ăn	Khẩu phần (g)	Canxi (mg)
Cam	150	60
Táo	120	6
Chuối	150	12
Quả mơ	120 (3 miếng)	19
Quả lý chua (quả lý gai khô)	120	72
Quả sung, khô	60	96
Nho khô	40	31

ĐẬU & HẠT

Thức ăn	Khẩu phần (g)	Canxi (mg)
Hạnh nhân	30	75
Quả óc chó	30	28
Hạt phỉ	30	56
Quả hạch brazil	30	28
Hạt Mè	30	22
Xốt bơ vừng Tahini	30	42

KHÁC

Thức ăn	Khẩu phần (g)	Canxi (mg)
Đậu hũ	120	126
Rong biển	100	70
Wakame	100	150

KEM & MÓN TRÁNG MIỆNG

Thức ăn	Khẩu phần (g)	Canxi (mg)
Kem, kem sữa béo, đánh bông	30ml	21
Kem béo	30ml	21
Sữa trứng chế biến từ sữa, vani	120g	111
Kem lạnh, vani	100g	124
Bánh pudding, vani	120g	120
Bánh pudding Gạo	200g	210
Pancake	80g	62
Bánh Phô-mai	200g	130

*Xin lưu ý hàm lượng canxi của các loại thực phẩm đã liệt kê là gần đúng, vì hàm lượng canxi thay đổi tùy thuộc phương pháp sản xuất hoặc thương hiệu.

©2022 Hiệp hội Loãng xương Quốc tế

Hãy chắc chắn rằng quý vị đang nhận đủ canxi trong chế độ ăn uống của mình!

