



鋅要吃多少？

柏格醫生 dr berg 談：鋅及其攝取量。

鋅是最重要微量礦物質。

鋅每日攝取量：

- 成人是 8~15 毫克
- 14~18 歲是 9~11 毫克
- 4~8 歲是 5 毫克
- 7 個月~3 歲是 3 毫克
- 剛出生~6 個月是 2 毫克

身體不儲存鋅，不吃鋅就缺鋅，還有許多因素會阻礙鋅吸收。

阻礙鋅吸收 5 因素：

1. 植酸鹽(Phytates)
2. 腸胃問題
3. 吃素
4. 飲酒
5. 感染

鋅最佳食物來源：

1. 動物肉，如紅肉
2. 牡蠣

3.貝類

4.內臟肉，如肝臟

5.蛋

銅和鋅一起運作，鋅過量會耗盡銅。多數的鋅中毒症狀是缺銅症狀，可能包括麻木、刺痛、神經病變、噁心、腹瀉和嘔吐。建議長期或大量吃鋅時，要吃綜合微量礦物質，尤其要含銅，以免產生症狀。缺鋅、有感染或腸胃問題，可考慮吃大劑量鋅，甚至每天吃 200~250 毫克鋅，作為短期解決方案。吃大劑量有助繞過吸收障礙。

缺鋅 8 症狀：

1.抑制生長

2.勃起障礙

3.腹瀉

4.掉髮

5.舌頭腫脹

6.免疫力降低

7.味覺和嗅覺喪失

8.食慾不振

產品推薦：



	每份的量	每日价值百分比
锌 (作为双甘氨酸锌螯合物)	10毫克	90%
锰 (作为锰氨基酸螯合物)	2毫克	86%
铬 (作为铬烟酸甘氨酸螯合物)	34 微克	97%
硒 (作为甘氨酸硒复合物)	50 微克	90%
钼 (作为钼氨基酸螯合物)	44 微克	97%
铜 (如乳酸铜)	890 微克	98%
碘 (来自海带)	50 微克	33%
微量矿物质复合物	100 毫克	**
硼 (作为甘氨酸硼)	1毫克	**

*每日摄入量百分比基于 2000 卡路里的饮食。

**每日价值未确定。

其他成分：微晶纤维素、植物胶囊、硬脂酸镁（植物来源）、硅酸钙、中链甘油三酯油粉

歡迎關注 DailyKETO

小紅書：DailyKETO 健康生酮

抖音：DailyKETO

YOUTUBE：DailyKETO 生酮中國

FACEBOOK：Dailyketo 生酮健康與減肥

BIBILI：DailyKETO 健康生酮

微信公眾號：DailyKETO 生酮減脂

影音號：DailyKETO 生酮減脂