



矿物质

食物的营养素包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维他命和矿物质。身体需要从食物中摄取适量的矿物质，以维持各细胞和器官的正常功能，促进成长和发育。身体缺乏或摄取过量的矿物质都可能会造成不良的影响。

功用

矿物质有助血液凝固、血液带氧、心脏跳动、神经系统传导和新陈代谢的功能。

矿物质	功能	食物来源	缺乏对健康的影响	过量对健康的影响
钠	<ul style="list-style-type: none"> 身体主要的电解质，能保持体液平衡 帮助稳定血压 令肌肉和神经系统操作正常 	<ul style="list-style-type: none"> 食盐 加工肉类如火腿、香肠、午餐肉 调味料如豉油、辣椒酱 	<ul style="list-style-type: none"> 疲倦、呕吐 血压下降 	<ul style="list-style-type: none"> 增加慢性疾病风险如高血压、心血管疾病、胃癌
碘	<ul style="list-style-type: none"> 维持甲状腺功能 制造甲状腺素 促进生长发育 	<ul style="list-style-type: none"> 奶类及奶类产品 藻类如紫菜、海带 海产类如海虾、蚝 海鱼 碘质丰富的零食*1 蛋 碘盐*2 	<ul style="list-style-type: none"> 甲状腺肿大 智力及发育迟缓 	<ul style="list-style-type: none"> 甲状腺肿大
铁	<ul style="list-style-type: none"> 制造负责将氧气从肺部输送到身体不同部位的「血红素」 	<ul style="list-style-type: none"> 红肉如牛肉、猪肉 蛋黄 深绿色蔬菜如菠菜 豆类 	<ul style="list-style-type: none"> 缺铁性贫血（疲倦、头晕、脸色苍白等） 	<ul style="list-style-type: none"> 便秘 影响其他矿物质吸收，例如锌
锌	<ul style="list-style-type: none"> 协助制造细胞、酵素、生长荷尔蒙 帮助伤口复原 维持免疫系统运作正常 	<ul style="list-style-type: none"> 海产如蚝 肉类 奶类及奶类产品 果仁如山核桃 	<ul style="list-style-type: none"> 降低味觉敏锐度 减低免疫能力 	<ul style="list-style-type: none"> 呕吐 肚痛 影响铁质吸收
钙	<ul style="list-style-type: none"> 巩固骨骼和牙齿 帮助血液凝固 协助肌肉和血管收缩 协助神经系统传导功能 	<ul style="list-style-type: none"> 奶类及奶类产品 深绿色蔬菜如白菜 沙丁鱼 芝麻 	<ul style="list-style-type: none"> 骨质疏松症 	<ul style="list-style-type: none"> 影响锌质吸收
镁	<ul style="list-style-type: none"> 巩固骨骼 帮助制造蛋白质 协助神经系统传导功能 	<ul style="list-style-type: none"> 深绿色蔬菜如菠菜 全麦谷类 肉类、家禽 果仁如杏仁 糙米 豆类 	<ul style="list-style-type: none"> 影响心脏功能 肌肉无力 	<ul style="list-style-type: none"> 肚泻
磷	<ul style="list-style-type: none"> 巩固骨骼 参与能量代谢 调节身体酸碱平衡 帮助制造细胞膜 	<ul style="list-style-type: none"> 奶类及奶类产品 肉类、鱼类、家禽 蛋 豆类 果仁如核桃 	<ul style="list-style-type: none"> 肌肉无力 心脏衰弱 	<ul style="list-style-type: none"> 肚泻
钾	<ul style="list-style-type: none"> 维持体液平衡 维持神经系统传导和心脏肌肉的正常功能 	<ul style="list-style-type: none"> 水果、干果 蔬菜 马铃薯 	<ul style="list-style-type: none"> 肌肉无力 	<ul style="list-style-type: none"> 影响心脏功能

*1 避免高盐或高脂肪的零食。

*2 如需以加碘食盐代替一般食盐，要确保每天食盐的总摄入量少于5克（1茶匙）以降低患上高血压的风险。由于加碘食盐内的碘质可能会受湿气、高温及阳光影响，加碘食盐应储存于密封的有色容器内及放置在阴凉干燥的地方。同时，为减低碘质在烹调过程中流失，尤其经长时间烹煮和高压锅烹煮导致流失，应尽量在上菜时才把加碘食盐加入菜肴中。有甲状腺问题的人士应就使用加碘食盐咨询医学建议。

是否需要进食矿物质补充剂？

市面上有各式各样的矿物质补充剂出售，究竟是否需要服用这些「补品」才可以维持健康呢？饮食要均衡，不宜偏食，依照「健康饮食金字塔」的份量比例进食，便可以从日常饮食中摄取所需的矿物质，以维持健康。如果因为患有疾病而需要控制饮食，便应请教医生或营养师，切勿自行服用矿物质补充剂。

