

礦物質

食物的營養素包括：碳水化合物、蛋白質、脂肪、維他命和礦物質。身體須要從食物中攝取適量的礦物質，以維持各細胞和器官的正常功能，促進成長和發育。身體缺乏或攝取過量的礦物質都可能會造成不良的影響。

功用

礦物質有助血液凝固、血液帶氧、心臟跳動、神經系統傳導和新陳代謝的功能。

是否須要進食礦物質補充劑

市面上有各式各樣的礦物質補充劑出售，究竟是否須要服用這些「補品」才可以維持健康呢？

飲食要均衡，不宜偏食，依照「健康飲食金字塔」的分量比例進食，便可以從日常飲食中攝取足夠和適量的礦物質，而毋須額外進食礦物質補充劑以維持健康。

如果因為患有疾病而須要控制飲食，便應請教醫生或營養師，切勿自行服用礦物質補充劑。

礦物質	功能	食物來源	缺乏症狀	過量症狀
鈉	維持體內水分及酸鹼平衡，令肌肉及神經系統操作正常	食鹽加工或醃制過的食品如：鹹酸菜、臘味、燒味、火腿	<ul style="list-style-type: none"> 胃口欠佳 腸胃不適 	<ul style="list-style-type: none"> 可引致高血壓 增加鈣質流失
碘	<ul style="list-style-type: none"> 維持甲狀腺功能 製造甲狀腺素 調節新陳代謝 維持頭髮、皮膚及指甲健康 	海產、紫菜	<ul style="list-style-type: none"> 甲狀腺腫大 兒童智力及發育遲緩 	<ul style="list-style-type: none"> 甲狀腺腫大

礦物質	功能	食物來源	缺乏症狀	過量症狀
鐵	製造紅血球	肉類、內臟、蛋黃、深綠色蔬菜、全麥穀類、豆類、乾果	<ul style="list-style-type: none"> ● 缺鐵性貧血 	<ul style="list-style-type: none"> ● 肝臟衰竭 ● 便秘
鋅	<ul style="list-style-type: none"> ● 協助製造蛋白質、男性荷爾蒙 ● 維持酵素的功能 ● 維持肌肉收縮功能 ● 說明傷口復原 	肉類、奶類、蛋類、全麥穀類、海產、豆類	<ul style="list-style-type: none"> ● 兒童生長及發育緩慢 ● 減低免疫能力 ● 疲倦 ● 脫髮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 損害免疫功能 ● 腸胃不適
鈣	<ul style="list-style-type: none"> ● 堅固骨骼和牙齒 ● 幫助血液凝固 ● 協助肌肉和心臟收縮 ● 協助神經系統傳導功能 	奶類、豆類、深綠色蔬菜、沙甸魚(連骨)或三文魚、芝麻	<ul style="list-style-type: none"> ● 骨質疏鬆症 ● 牙齒疾病 ● 生長緩慢 	<ul style="list-style-type: none"> ● 腎結石 ● 腸胃不適
鎂	<ul style="list-style-type: none"> ● 堅固骨骼和牙齒 ● 幫助製造蛋白質 ● 幫助心跳調節及神經系統傳導功能 	深綠色蔬菜、全麥穀類、肉類、豆類、果仁、糙米、香蕉	<ul style="list-style-type: none"> ● 肌肉無力、抽筋 ● 心跳有毛病 ● 容易疲倦、憂鬱 	<ul style="list-style-type: none"> ● 增加鈣質流失 ● 腸胃不適
磷	<ul style="list-style-type: none"> ● 堅固骨骼和牙齒 ● 維持酸鹼平衡 ● 說明碳水化合物和脂肪的新陳代謝 ● 保持腎臟健康 	全麥穀類、奶類、肉類、蛋類、豆類、魚類、家禽、乾果、果仁	<ul style="list-style-type: none"> ● 骨骼脆弱 ● 肌肉無力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 肌肉抽搐 ● 增加鈣質需求
鉀	<ul style="list-style-type: none"> ● 維持體內水分及酸鹼平衡 ● 維持心跳功能 ● 維持神經系統傳導功能 	全麥穀類、肉類、水果、乾果、蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> ● 疲倦 ● 頭暈 ● 抽筋 ● 心跳毛病 	<ul style="list-style-type: none"> ● 影響心臟功能