



# 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。身體需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。

礦物質	功能	食物來源	缺乏對健康的影響	過量對健康的影響
鈉	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 身體主要的電解質，能保持體液平衡</li> <li>● 幫助穩定血壓</li> <li>● 令肌肉和神經系統操作正常</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食鹽</li> <li>● 加工肉類如火腿、香腸、午餐肉</li> <li>● 調味料如豉油、辣椒醬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 疲倦、嘔吐</li> <li>● 血壓下降</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 增加慢性疾病風險如高血壓、心血管病、胃癌</li> </ul>
碘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 維持甲狀腺功能</li> <li>● 製造甲狀腺素</li> <li>● 促進生長發育</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 奶類及奶類產品</li> <li>● 藻類如紫菜、海帶</li> <li>● 海產類如海蝦、蠔</li> <li>● 海魚 ● 碘質豐富的零食*1</li> <li>● 蛋 ● 碘鹽*2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 甲狀腺腫大</li> <li>● 智力及發育遲緩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 甲狀腺腫大</li> </ul>
鐵	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 製造負責將氧氣從肺部輸送到身體不同部位的「血紅素」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 紅肉如牛肉、豬肉</li> <li>● 蛋黃</li> <li>● 深綠色蔬菜如菠菜</li> <li>● 豆類</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 缺鐵性貧血（疲倦、頭暈、臉色蒼白等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 便秘</li> <li>● 影響其他礦物質吸收，例如鋅</li> </ul>
鋅	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 協助製造細胞、酵素、生長荷爾蒙</li> <li>● 幫助傷口復原</li> <li>● 維持免疫系統運作正常</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 海產如蠔</li> <li>● 肉類</li> <li>● 奶類及奶類產品</li> <li>● 果仁如山核桃</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 降低味覺敏銳度</li> <li>● 減低免疫能力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 嘔吐</li> <li>● 肚痛</li> <li>● 影響鐵質吸收</li> </ul>
鈣	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鞏固骨骼和牙齒</li> <li>● 幫助血液凝固</li> <li>● 協助肌肉和血管收縮</li> <li>● 協助神經系統傳導功能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 奶類及奶類產品</li> <li>● 深綠色蔬菜如白菜</li> <li>● 沙甸魚</li> <li>● 芝麻</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 骨質疏鬆症</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 影響鋅質吸收</li> </ul>
鎂	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鞏固骨骼</li> <li>● 幫助製造蛋白質</li> <li>● 協助神經系統傳導功能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 深綠色蔬菜如菠菜</li> <li>● 全麥穀類</li> <li>● 肉類、家禽</li> <li>● 果仁如杏仁</li> <li>● 糙米</li> <li>● 豆類</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 影響心臟功能</li> <li>● 肌肉無力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肚瀉</li> </ul>
磷	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鞏固骨骼</li> <li>● 參與能量代謝</li> <li>● 調節身體酸鹼平衡</li> <li>● 幫助製造細胞膜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 奶類及奶類產品</li> <li>● 肉類、魚類、家禽</li> <li>● 蛋</li> <li>● 豆類</li> <li>● 果仁如核桃</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肌肉無力</li> <li>● 心臟衰弱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肚瀉</li> </ul>
鉀	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 維持體液平衡</li> <li>● 維持神經系統傳導和心臟肌肉的正常功能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 水果、乾果</li> <li>● 蔬菜</li> <li>● 馬鈴薯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肌肉無力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 影響心臟功能</li> </ul>

\*1 避免高鹽或高脂肪的零食。

\*2 如需以加碘食鹽代替一般食鹽，要確保每天食鹽的總攝入量少於5克（1茶匙）以降低患上高血壓的風險。由於加碘食鹽內的碘質可能會受濕氣、高溫及陽光影響，加碘食鹽應儲存於密封的有色容器內及放置在陰涼乾燥的地方。同時，為減低碘質在烹調過程中流失，尤其經長時間烹煮和壓力鍋烹煮導致流失，應盡量在上菜時才把加碘食鹽加入菜肴中。有甲狀腺問題的人士應就使用加碘食鹽諮詢醫學建議。

## 是否需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，究竟是否需要服用這些「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」的份量比例進食，便可以從日常飲食中攝取所需的礦物質，以維持健康。如果因為患有疾病而需要控制飲食，便應請教醫生或營養師，切勿自行服用礦物質補充劑。

