

營養不良 易缺鋅質

幸好在已發展國家或富裕社會，缺乏鋅質而引起各種病症並不常見。2000年美國一項研究發現，女士每日平均吸收9毫克鋅質，男士吸收14毫克，比正常需要高出少許。

事實上發達國家居民，在正常飲食下，很少缺乏鋅質。各種食物來源中，以紅肉及肝臟含量最豐富。植物的鋅含量，視乎種植的土壤有多少鋅含量。特別高鋅的植物有豆類、果仁、杏仁、全穀物，種子例如南瓜籽、葵花籽等。

不過余思行提醒，酗酒人士及貧血人士，即營養不良人士，都會有缺乏鋅質情況。「酗酒人士因為大多進食不佳，飲酒當食飯，故有營養不良情況，而他們和吸煙人士一樣，比一般人需要較多抗氧化元素，故他們需要較多鋅，在需求量多又進食不足情況下，他們自然容易缺鋅質。」



飲酒當食飯會引致營養不良，缺乏鋅質。

含豐富鋅質食物				
食物	份量	卡路里	蛋白質(克)	鋅質(毫克)
蠔肉	100克	161	9.1	97.26
牛肉	100克	289	26.2	5.59
肝臟	100克	189	28.8	5.26
豬肉	100克	271	27.3	2.88
羊肉	100克	292	24.3	4.42
蜆肉	100克	179	14.8	1.58
青口	100克	151	13.8	1.85
龍蝦	100克	97	21.9	2.90
黑豆	1杯	312	11.8	1.81
黃豆	1杯	310	29.8	2.05
雞心豆	1杯	399	14.8	2.38
芝麻	1/4杯	209	6.4	2.79
粟米片	1杯	146	5.11	1.42
方包	1片	69	2.0	0.19
西蘭花	1杯	94	4.4	0.71
杏仁	1杯	811	29.9	4.34
雞蛋	1隻	73	5.4	0.47
脫脂牛奶	1杯	83	8.3	1.03

*100克=3.5安士=2.5兩

含鋅質喉糖，有助紓緩不適，但要小心鋅含量。



日超300毫克 減免疫力

人體進食鋅質最高限量，為每日80毫克。當每日進食量超過300毫克，就會減低免疫力。

有部分藥物含鋅質，如葡萄糖酸鋅(zinc gluconate)、葡萄糖酸鋅甘胺酸(zinc gluconate-glycine)、醋酸鋅(zinc acetate)配方的感冒藥物如喉糖，每粒含有13-25毫克鋅，每日食超過十粒就有機會因過量而減低免疫力，故大家要小心。

如長期每日進食超過150毫克，就會影響鐵質及銅質的吸收。「部分礦物質的吸收由同一接收體負責，當太多鋅質進入人體內霸佔了接收體，其他礦物質便無法被人體適量吸收。」余思行說，故鋅質補充劑，都會包含銅質。營養師不會建議單一吃鋅質補充劑，缺鋅質或需補充鋅質人士應該服食多種礦物質補充劑，或包含銅質及鐵質的補充劑。

足夠鋅質 精力充沛

很多男士認為鋅質有助提升生殖能力，故喜進食含豐富鋅質的蠔，是否有根據呢？

上文說過，前列腺儲存很多鋅質，鋅質亦是睪丸製造雄性激素的重要元素，能維持精子健康，有研究指出缺乏鋅質會影響精子的活動力，或有機會引致不育。

所以如想提升精子的活躍度，可進食含豐富鋅質的食物，例如蠔、肝臟、穀類食物、豆類等。

鋅質不足的男童或少年可能會引起性器官發育不全，不過補充足夠鋅質後就可以改善。☺



鋅質有助精子健康。

身體需要不同營養素及礦物質才能維持正常機能，其中對於免疫力極為重要的鋅質，幫助身體療傷，治療喉嚨痛及壓瘡。

鋅質還有多項重要功能，以下就由營養師余思行為大家解構。

英國註冊營養師余思行



8大功能 身體必需

「鋅質存在於我們身體每一個細胞中，細胞很多功能運作都需要這種礦物質。」營養師余思行說。

鋅質在人體內，有以下八大功能：

1. 身體有超過80種酵素活動需要鋅質的協助，因為它是一種很活躍的礦物質，很多運輸工作都要靠它！
2. 提升身體免疫力，幫助傷口康復，例如背部有壓瘡患者可服食鋅補充劑，或外塗含鋅質的藥膏；
3. 身體的染色體運作、繁殖功能都需要鋅質維持；
4. 幫助我們保持嗅覺及味覺；
5. 幫助身體製造、儲存及分泌胰島素；
6. 將維他命A轉化成活躍狀態；
7. 補助甲狀腺運作；
8. 屬抗氧化物質，可保持皮膚及肌肉健康，避免過早衰老。



鋅質可幫助傷口癒合。

無處不在 連結蛋白質

鋅質可以說是無處不在的礦物質，它除了存在於身體的酵素內，在植物界、動物界，甚至是細菌界，共發現有300多種酵素都含鋅質。原因是它在酵素結構及製造過程中扮演重要角色，同時幫助酵素完成轉化過程。

「我們身體就有2-4克鋅質，大部分存在於腦、肌肉、骨骼、腎及肝臟；含最多鋅質的部位是前列腺及眼睛。」

有研究發現，身體有10%蛋白質是和鋅質連結在一起。同樣道理，蛋白質高的食物就會有豐富鋅質，例如肉類、家禽、海鮮、雞蛋、奶、豆類、全穀物或全麥麵包。

十九歲以上男士，每日需要11毫克鋅，而女士每日需要8毫克。



鋅質廣泛存在於植物界及動物界。

缺乏鋅質 後果嚴重

缺乏鋅質對身體有何影響？余思行說：「輕微缺乏鋅質，臨牀徵狀多元化，會影響發育、免疫系統減弱、腹瀉、不育、禿頭、損害眼睛及皮膚、胃口下降，減低專注力；而鋅質亦負責幫助身體製造胰島素，缺乏它亦影響身體代謝及運用碳水化合物功能。如果孕婦缺乏鋅質更有機會影響胎兒發育，出現畸胎。」

不過余思行說，香港懷孕婦女一般都會進食足夠蛋白質，加上這期間婦女營養吸收較好，故缺乏鋅質機會不大。

有機會缺乏鋅質的高危一族，包括長者，因為他們進食份量少；素食者，因鋅質多存在於肉類中；腎功能差人士，因為腎功能衰退，體內的礦物質會出現混亂情況，影響礦物質吸收。

最常見的缺乏鋅質人士，是貧窮國家居民。全球約有20億人口有缺乏鋅質情況，多數是小孩，主因是他們本身營養不足，未能進食足夠蛋白質食物，故連帶鋅質亦不足。



缺乏鋅質，或會引致禿頭。