

鋅 的食物來源

鋅是人體必需的微量元素，在人體中微量元素含量僅次於鐵，在成人健康保健中鋅常用來維護正常性腺機能和治療生殖障礙不可或缺的營養成分。

在均衡飲食的原則之下，補充鋅，有助於兒童的生長。

富含鋅的食物有：

- 豆魚蛋肉類：牡蠣(蚵)、紅蟳肉、肝臟、牛肉、羊肉、豬肉、蛋黃、黃豆。
- 全穀類：小麥胚芽、胚芽米、薏仁、紅藜、燕麥/即食燕麥片、全麥麵粉、糙米等全穀類。
- 堅果類：南瓜子、核桃、腰果、杏仁果、芝麻、花生。
- 幼兒食用堅果時，建議磨粉食用。



若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日 修訂

