

## 每三人就有一人营养不良

# 10种最易缺的营养“在这里”

6月17日,由中国营养学会主办,联合国儿童基金会支持的《2016年全球营养报告》发布。报告指出,“世界上每三人就有一人营养不良,营养不良已成为一种全球‘新常态’”。微量营养素缺乏作为营养不良症的一种,专家给出了10种最容易缺乏的营养素的补充建议。 晓蕾

### 镁:坚果

深绿色的蔬菜、坚果和种子类食物、豆类、全谷类(如糙米)等中含镁较高,其中腰果和巴西坚果尤其丰富。

### 钙:奶制品

牛奶和酸奶、奶酪等乳制品,深绿色的蔬菜、豆腐、坚果都含钙,其中奶及奶制品是钙的最佳来源。

### 钾:牛油果

夏季出汗多,可适当补充含钾的食物,如菠菜、南瓜、牛油果、果干(如杏脯干)、豆类等。

### 碘:海带

碘是维持甲状腺正常机能的重要元素,低碘在怀孕期间会影响宝宝的健康。海带、鲑鱼、虾都含不少碘,其中干海带中碘的含量非常高。

### ω-3脂肪酸:熟鱼片

ω-3脂肪酸的推荐摄入量是每天450毫克,以增强心脏功能和减少炎症发生,主要存在于含不饱和脂肪油脂的鱼类中。

### 膳食纤维:豆类

膳食纤维能维持肠道健康和促进消化,大豆、新鲜扁豆、全谷类,所有的水果和蔬菜、坚果等,膳食纤维均较为丰富。

### 硒:家禽

硒是一种可抗氧化的元素,能清除人体内的部分自由基。硒一般存在于海鲜(如金枪鱼、沙丁鱼),家禽和内脏(尤其是肝脏)、种子类食物中。

### 叶酸:青菜

叶酸是B族维生素的一种,是维持健康免疫系统所不可缺少的物质,多存在于豆类和豆类蔬菜、扁豆、深绿色蔬菜中。

### 维生素D:麦片

维生素D能够促进肠道对钙的吸收,对骨骼的增长和修复起到重要作用。大多数维生素D都可通过晒太阳获得,也可从麦片、牛奶和酸奶中获取。

### 铁:红肉

铁是维持血红细胞正常功能,以及帮助某些激素和组织合成的重要物质,主要存在于红肉和肝脏、蛋类等中。



10 | 郑州新世纪女子医院

(豫)医广[2016]第04-14-168号

# 10年专业妇科 女性健康选择

0371-健康热线 6735 3333

新世纪女子医院

搜索

