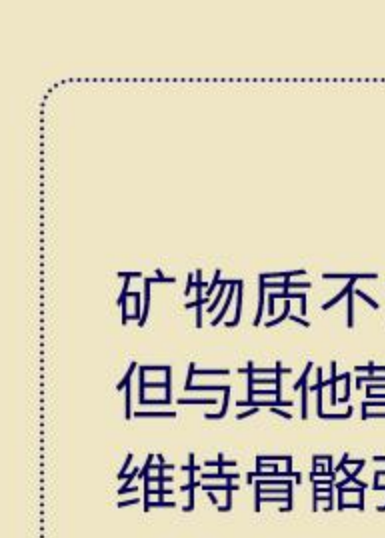




Hi~主人您好
我是矿物质

营养素热知识

住在身体里的“太极宗师”



矿物质：“生命的火种”

矿物质不提供能量，

但与其他营养素协作，

维持骨骼强度、调节

酸碱平衡、促进新陈

代谢。



矿物质在体内的分布

常量元素：是身体健康的基石

60% ~ 80%

钙、磷、钾、钠、硫、氯、镁

微量元素：如碘、铁、锌等，含量小于 0.01%，

却是常量元素的重要“助攻”。



主要作用

协同作用：

例如铁和铜的配合，铜有助于铁的吸收。

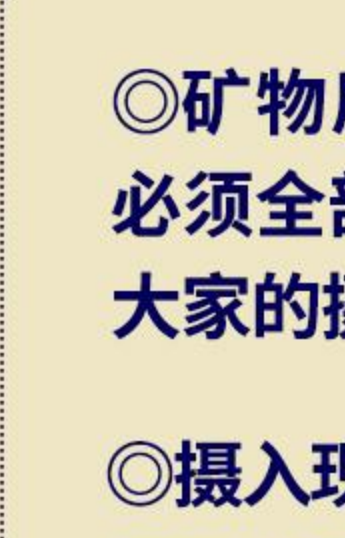


拮抗作用：

钾可抵消钠盐对血压的

升高作用，有助于血压

稳定。



营养缺口：
马来西亚的矿物质
摄入不足

◎矿物质是不能由身体自己生产的，
必须全部依赖于日常膳食来补充，但
大家的摄入情况并未达标。

◎摄入现状

钙和铁不足：

根据 2014 年马来西亚成人

营养调查 (MANS)，钙和铁

的摄入量普遍低于推荐水平。

超过一半的成人钙摄入量

低于建议的 1000 毫克，女

性群体尤为明显。



贫血问题：

介于生育年龄的妇女、

年轻人和老年人群尤为

严重，数据显示大约

30% 处于生育年龄的

女性患有缺铁性贫血。



矿物质补充秘籍：
让健康一步到位

补充建议：

均衡饮食：蔬菜、水果、肉类、奶类等都含有

丰富的矿物质。

营养补充：根据个人需求补充矿物质，注意

选择值得信赖的品牌。



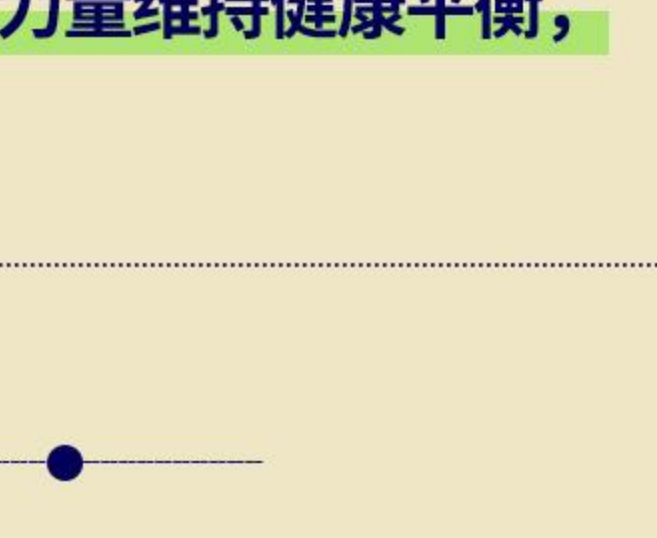
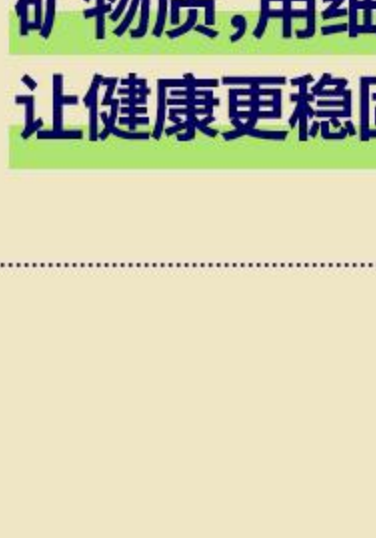
补充原则：

适量摄入：矿物质摄入应保持平衡，避免过

量或不足，维持“供需”平衡。

个体化调整：根据个人的年龄、生活习惯和

健康状况，调整矿物质的摄入量。



矿物质，用细微的力量维持健康平衡，
让健康更稳固！

《均衡营养 健康满分》

