飲食與營養—礦物質（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/health/health\_dn/health\_dn\_rb.html）

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會造成不良的影響。

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：鈉

i. 功能

‧身體主要的電解質，能保持體液平衡

‧幫助穩定血壓

‧令肌肉和神經系統操作正常

ii. 食物來源

‧食鹽

‧加工肉類如火腿、香腸、午餐肉

‧調味料如豉油、辣椒醬

iii. 缺乏對健康的影響

‧疲倦、嘔吐

‧血壓下降

iv. 過量對健康的影響

‧增加慢性疾病風險如高血壓、心血管病、胃癌

礦物質：碘

i. 功能

‧維持甲狀腺功能

‧製造甲狀腺素

‧促進生長發育

ii. 食物來源

‧海魚

‧海產類如海蝦、蠔

‧藻類如紫菜、海帶

‧奶類及奶類產品

‧蛋

‧碘質豐富的零食（註1）

‧碘鹽（註2）

iii. 缺乏對健康的影響

‧甲狀腺腫大

‧智力及發育遲緩

iv. 過量對健康的影響

‧甲狀腺腫大

礦物質：鐵

i. 功能

‧製造負責將氧氣從肺部輸送到身體不同部位的「血紅素」

ii. 食物來源

‧紅肉如牛肉、豬肉

‧蛋黃

‧深綠色蔬菜如菠菜

‧豆類

iii. 缺乏對健康的影響

‧缺鐵性貧血（疲倦、頭暈、臉色蒼白等）

iv. 過量對健康的影響

‧便秘

‧影響其他礦物質吸收，例如鋅

礦物質：鋅

i. 功能

‧協助製造細胞、酵素、生長荷爾蒙

‧幫助傷口復原

‧維持免疫系統運作正常

ii. 食物來源

‧海產如蠔

‧肉類

‧奶類及奶類產品

‧果仁如山核桃

iii. 缺乏對健康的影響

‧降低味覺敏銳度

‧減低免疫能力

iv. 過量對健康的影響

‧嘔吐

‧肚痛

‧影響鐵質吸收

礦物質：鈣

i. 功能

‧鞏固骨骼和牙齒

‧幫助血液凝固

‧協助肌肉和血管收縮

‧協助神經系統傳導功能

ii. 食物來源

‧奶類及奶類產品

‧深綠色蔬菜如白菜

‧沙甸魚

‧芝麻

iii. 缺乏對健康的影響

‧骨質疏鬆症

iv. 過量對健康的影響

‧影響鋅質吸收

礦物質：鎂

i. 功能

‧鞏固骨骼

‧幫助製造蛋白質

‧協助神經系統傳導功能

ii. 食物來源

‧深綠色蔬菜如菠菜

‧全麥穀類

‧肉類、家禽

‧果仁如杏仁

‧糙米

‧豆類

iii. 缺乏對健康的影響

‧影響心臟功能

‧肌肉無力

iv. 過量對健康的影響

‧肚瀉

礦物質：磷

i. 功能

‧鞏固骨骼

‧參與能量代謝

‧調節身體酸鹼平衡

‧幫助製造細胞膜

ii. 食物來源

‧奶類及奶類產品

‧肉類、魚類、家禽

‧蛋

‧豆類

‧果仁如核桃

iii. 缺乏對健康的影響

‧肌肉無力

‧心臟衰弱

v. 過量對健康的影響

‧肚瀉

礦物質：鉀

i. 功能

‧維持體液平衡

‧維持神經系統傳導和心臟肌肉的正常功能

ii. 食物來源

‧水果、乾果

‧蔬菜

‧馬鈴薯

iii. 缺乏對健康的影響

‧肌肉無力

iv. 過量對健康的影響

‧影響心臟功能

注釋：

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。

（二零二三年六月修訂）