

鋅片

- ◇ 鋅是人體屬於微量元素，即在人體內需要的量極微，但卻是不可或缺的礦物質。
- ◇ 每天平均需要量低於 100 毫克者，其功能除了維持人體之正常運作外，還能調節人體之新陳代謝、刺激免疫系統及活化細胞等，人體內微量元素過高或過低都可能影響身體健康。
- ◇ 鋅是體內抗氧化酵素的重要成份，它可強化血球細胞活性，可以抗氧化、抗癌、促進生育力，醫學上曾證實因為男性的精液中含有大量的鋅，體內鋅的不足的確會影響精蟲數量與品質，而且會使睪固酮下降，不但影響生育還會使免疫力降低；在女性它同樣可以促進子宮的血流，也有增進生育的作用。同時也可使皮膚、頭髮、光澤有彈性、恢復指甲的色澤等。
- ◇ 正常人的鋅攝取量建議是每日 15 毫克左右，健康成年男性每日 15 ~30 毫克，女性 12 毫克，每天不需超過 60mg。
- ◇ 過量的鋅其實是有毒的，它會妨礙銅等微量礦物質的吸收代謝，每日攝取量如果超過建議量，就有可能傷害神經、造血及免疫系統，並且影響膽固醇的平衡，增加 LDL (壞的膽固醇) 的含量並減少 HDL (好的膽固) 的含量，增加心血管疾病的風險。