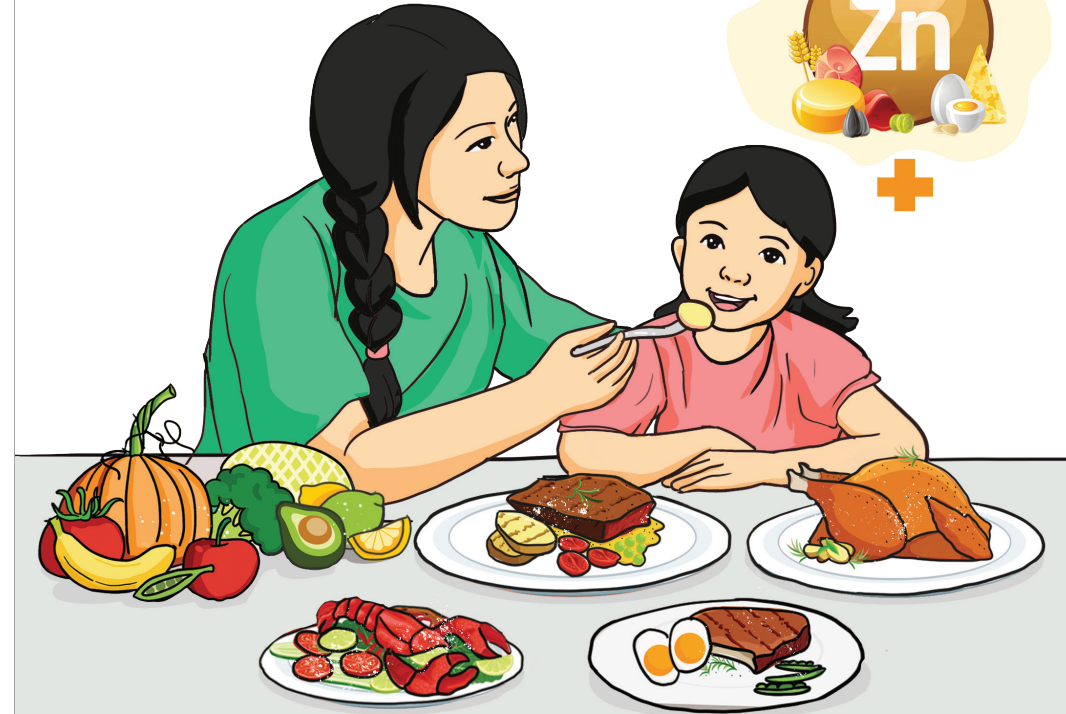




DINH DƯỠNG HỢP LÝ PHÒNG CHỐNG THIẾU KẼM



*Kẽm có vai trò quan trọng giúp tăng sức đề kháng,
hỗ trợ tăng trưởng và phát triển toàn diện!*

- Để đảm bảo cung cấp đủ các chất dinh dưỡng, bao gồm cả kẽm, cần xây dựng bữa ăn đa dạng với nhiều loại thực phẩm khác nhau, khoảng 20-25 loại thực phẩm.
- Khi chế độ ăn không đáp ứng đủ nhu cầu kẽm, có thể xem xét bổ sung thêm vi chất này. Tuy nhiên, việc bổ sung cần được thực hiện theo hướng dẫn của cán bộ y tế để đảm bảo an toàn và hiệu quả.
- Duy trì chế độ ăn cân đối và đầy đủ kẽm không chỉ giúp ngăn ngừa thiếu kẽm mà còn góp phần tăng cường sức khỏe và đảm bảo các chức năng của cơ thể hoạt động tối ưu.

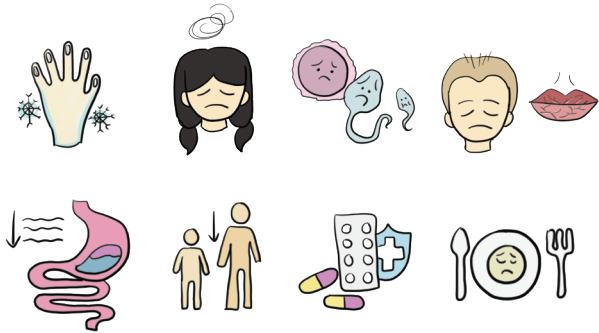


HẬU QUẢ CỦA THIẾU VI CHẤT KẼM

- Giảm khả năng miễn dịch và tăng nguy cơ nhiễm khuẩn.
- Chậm lành các vết thương và tổn thương trên da.
- Ảnh hưởng đến sức khỏe sinh sản bao gồm: sự trưởng thành và chức năng của tinh trùng ở nam giới, cũng như sự phát triển của bào thai trong tử cung ở nữ giới.
- Giảm chức năng tiêu hóa và hấp thu chất dinh dưỡng do men tiêu hóa và chất vận chuyển ở ruột hoạt động kém.
- Chậm tăng trưởng thể chất và phát triển nhận thức tinh thần ở trẻ em.

MỘT SỐ DẤU HIỆU CỦA THIẾU VI CHẤT KẼM

- Biếng ăn, rối loạn tiêu hoá.
- Da khô, có vảy, móng tay khô, dễ gãy.
- Tóc rụng và thưa mỏng.
- Ngủ kém, không sâu giấc.
- Dễ mắc bệnh, lâu hồi phục khi ốm.
- Trẻ em chậm tăng trưởng, hay ốm vặt.



MỘT SỐ THỰC PHẨM GIÀU VI CHẤT KẼM

Tên thực phẩm	Kẽm (mg) /100g
Khoai mỡ	11.00
Vừng	7.75
Hạt điều	5.78
Bột mì	2.50
Ồi	2.40
Gạo nếp già	2.30
Gạo tẻ già	1.90
Lạc	1.90
Kê	1.50
Rau ngổ	1.48

Tên thực phẩm	Kẽm (mg) /100g
Sò	13.40
Gan lợn	5.76
Thịt ngựa	4.61
Thịt bò thăn	4.05
Gan bò	4.00
Thịt dê nạc	4.00
Pho mát	3.11
Lòng đỏ trứng gà	3.70
Sườn lợn	3.60
Ghẹ	3.54

