

汤臣倍健锌咀嚼片

产品名称	汤臣倍健锌咀嚼片
公司名称	衡阳市大元贸易有限公司
价格	78.00/瓶
规格参数	品牌:汤臣倍健 型号:0.4g/片*60片
公司地址	湖南省衡阳市雁峰区先锋路160号广场综合楼
联系电话	0734-8234848 18873415920

产品详情

营养知识：

锌是大脑细胞DNA合成和RNA合成的一个重要元素，是生长发育过程中必需的营养元素，可促进孩子的记忆成长。

被营养学界誉为人体的“智慧元素”，锌可提高儿童智商，加快生长发育。儿童缺锌可引起智力低下，免疫功能下降，异食癖、厌食症、侏儒症等问题。

缺锌容易导致：

胎儿和儿童生长发育不良。锌是蛋白质和DNA合成所必需的物质，缺锌尤其会影响大脑和骨骼的发育。

味觉障碍。缺锌时会影响味蕾细胞产生味觉素，同时使口腔黏膜细胞发育不全，易于脱落，阻塞味蕾小孔，味蕾细胞难以感受食物的刺激，味觉功能下降，使儿童进食的欲望降低，影响进食量。

儿童大脑发育和神经障碍。锌能影响人脑细胞的能量代谢和氧化还原过程，缺锌会导致脑发育和成熟落后，影响神经系统，表现为嗜睡、忧郁、记忆力差等。

锌对人体的重要作用：

1、促进人体的生长发育

处于生长发育期的儿童、青少年如果缺锌，会导致发育不良。缺乏严重时，将会导致“侏儒症”和智力发育不良。

维持人体正常食欲

缺锌会导致味觉下降，出现厌食、偏食甚至异食。

2、增强人体免疫力

锌元素是免疫器官胸腺发育的营养素，只有锌量充足才能有效保证胸腺发育，正常分化T淋巴细胞，促进细胞免疫功能。

3、促进伤口和创伤的愈合

补锌剂最早被应用于临床就是用来**皮肤病。

4、影响维生素A的代谢和正常视觉

锌在临床上表现为对眼睛有益，就是因为锌有促进维生素A吸收的作用。维生素A的吸收离不开锌。维生素A平时储存在肝脏中，当人体需要时，将维生素A输送到血液中，这个过程是靠锌来完成“动员”工作的。

5、维持男性正常的生精功能

锌元素大量存在于男性睾丸中，参与精子的整个生成、成熟和获能的过程。男性一旦缺锌，就会导致精子数量减少、活力下降、精液液化不良，最终导致男性不育。

不同人群缺锌的常见表现：

儿童

味觉障碍：厌食、偏食或异食；

免疫力下降：经常感冒、发烧；

生长发育不良：身材矮小、瘦弱；

皮肤疾患：易患口腔溃疡,受损伤口不易愈合等；

智力发育落后、肝脾肿大等

孕妇

妊娠反应加重：嗜酸，呕吐加重

宫内胎儿发育迟缓：导致早产儿、低体重儿

分娩合并症增多：产程延长、流产、早产等

胎儿畸形率增高：脑部中枢神经系统畸形肝脾肿大

成年男性

男性不育：少精、弱精或 [精液不液化](#)、男性前列腺炎、肝脾肿大

为什么会有这么多的人缺锌？

1、锌需求量大但摄入不足

2、婴幼儿、儿童和青少年，生长发育速度较快，对锌营养的需求量很高，但往往饮食搭配不合理，造成锌摄入量不足。

3、以植物性食物为主，动物性食物摄入不足

4、锌主要存在于动物性食品中，我国家庭中多以植物性食物为主，而且植物性食品中的草酸、植酸、纤维素等严重干扰锌的吸收。

5、经常吃精细加工的食品，导致锌流失过多

小知识：

为什么北方人个头比南方人高？

有研究表明，主食是造成这种情况的重要原因。习惯吃馒头的北方人长得比较高，而习惯吃米饭的南方人则相对矮一些，这是因为在米面中存在一种叫做植酸的物质，它能够与锌元素结合，形成化合物，使得人体无法正常吸收，导致缺锌。不过，存在于米面中的植酸也有一个特点，如果把它发酵，植酸就会减少，不再对锌的吸收产生影响。因此，吃馒头、面包就比吃米饭更有利于锌的吸收。另据调查，吃面包的西方人，缺锌状况就相对较少。