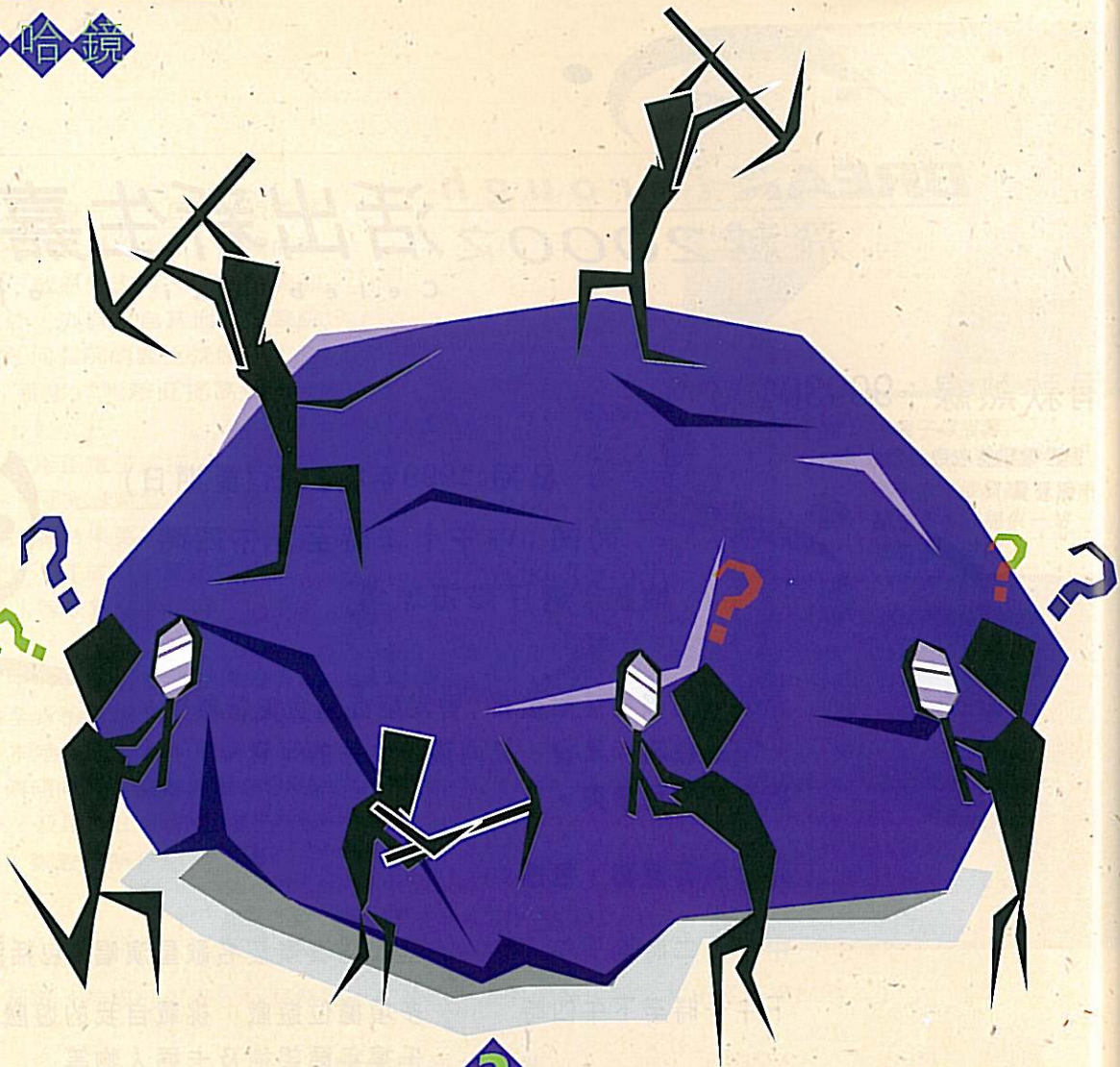


礦物質透視鏡



近年越來越多人認識到體內鈣質不足，可導致骨質疏鬆症；但你可知道，缺乏鈣質還可能提高患心臟病的機會，又或引致情緒焦躁不安？鈣質和其他礦物質都是我們人體不可缺少的微量營養素，對身體生長、器官機能運作、以至其他營養素的合成都起關鍵作用。你對礦物質認識多少呢？不妨考考自己吧！

1 大力水手最愛用來補充體力的菠菜中，含有兩類礦物質是一般素菜所缺少的，是那兩類呢？

- a. 鈣
- b. 鎂
- c. 鐵
- d. 鋅

2 紫菜、海帶等海草類食物一般含以下那3類礦物質呢？

- a. 鈣
- b. 碘
- c. 鎂
- d. 鉻
- e. 鈉
- f. 鉀

3 鋅有助促進發育，讓受傷組織提早復原，想皮膚嫩滑，鋅絕不可缺少。以下那3類食物含豐富的鋅呢？

- a. 蒜頭
- b. 蛋黃
- c. 南瓜籽
- d. 橙
- e. 葡萄汁
- f. 西芹
- g. 蠔

4 鋅可以幫助維持體內那種維他命的水平呢？

- a. 維他命A
- b. 維他命C
- c. 維他命E

5

我們體內蘊含最多的是那一種礦物質？

- 鐵
- 鋅
- 鉛
- 鈉
- 鈣
- 磷

6

鈉雖然具有讓細胞內外物質進行交換，調節水份、促使胃酸分泌等作用，但在某些情況下，卻不宜攝取太多鈉質，究竟是以下那4類呢？

- 高血壓
- 哮喘
- 癌症
- 腎病
- 水腫
- 肺炎
- 經前綜合症

7

磷是構成細胞膜不可或缺的物質，能保持神經及肌肉的機能，對腦部發育尤其重要。以下那3類食物含豐富的磷呢？

- 雞蛋
- 粟米片
- 水喉水
- 果仁
- 香蕉
- 動物性肉類

8

很多人都知道攝取鈣質，可以幫助骨骼、牙齒生長，是預防骨質疏鬆的重要物質，以下那4種因素有助吸收鈣質呢？

- 高蛋白飲食習慣
- 鐵質
- 銅質
- 維他命C
- 維他命D
- 運動
- 全穀類食物

9

假如要補充鈣片的話，甚麼時候最適宜呢？

- 飯前
- 兩餐之間
- 飯後
- 睡前

10

同時進食含草酸及鈣質的食物，不但影響鈣質的吸收，更可能會引致腎石。以下那2類食物的草酸含量最高呢？

- 茶
- 朱古力
- 菠菜
- 豆腐
- 牛尾
- 檸檬

答案

1. a c

菠菜其實含多種礦物質，不過其所含的鈣和鐵質量都是一般蔬菜少有的。

2. a b e

海藻是其中一種營養最豐富的食物，由於長期生長在海洋裏，因此吸收了充足的礦物質；此外它還可以幫助清除體內的金屬呢。

3. b c g

除此之外，紅肉、魚類、全穀類、薑、辣椒等均含豐富鋅。

4. a

鋅亦能幫助身體運用維他命A。

5. e

平均來說，一般體重約50公斤的成人，體內約有1公斤鈣質。

6. a d f g

鹽或很多調味醬均含大量鈉質，若須限制攝取量的話必須小心。

7. a d f

其實很多食物都含磷，尤其是蛋白質豐富的食物。

8. d e f g

蛋白質、脂肪食物可以幫助吸收鈣質，但攝取過量反而會妨礙其攝取量。

9. d

睡前吃鈣片可減少因活動而虛耗鈣質。

10. b c

除此之外，全穀類、高纖維等食物亦會影響鈣的吸收率。