

锌缺乏

锌缺乏一般与饮食中摄入的锌元素吸收不足有关，这仍然是部分发展中国家公共健康领域的一个主要问题。



锌缺乏症的影响范围



为什么人体需要锌元素？



锌元素对于维持人体**免疫系统**和**生长发育**至关重要

人体无法储存锌元素，所以需要每天摄取，将锌元素保持在一个稳定的水平。



锌缺乏会导致哪些后果？

锌缺乏患者更容易出现：



哪些人群更容易发生锌缺乏？

孕妇
锌元素是成长中的胎儿必不可少的。它有助于避免先天性畸形和早产。



大量食用富含植酸盐食物的人群

谷类、坚果和豆类等食品中通常含有植酸盐这种化合物，这些食品通常会阻碍锌元素的良好吸收。以植物性膳食为主的人群，作为锌的来源中富含植酸，而且消耗动物产品量有限，那么人体每天需要摄入更多的锌。

如何预防锌缺乏？

为人们提供锌片的获取渠道

从短期来看，补充锌元素可以帮助治疗锌缺乏症。



对主食进行营养强化

从中期来看，对面包、牛奶或调味品等经常食用的食物进行锌元素强化，可以以低成本有效地将锌元素加入人们的饮食。



多吃富含锌元素的食物

从长远来看，均衡饮食（包括富含锌元素的食物）可以帮助预防锌缺乏症。



雀巢正在做出哪些贡献？

我们已经做出承诺



截至2016年，每年向世界提供2000亿份微量营养素强化食品和饮料。



我们营养强化的目标产品是广泛频繁消费、有助于形成整体健康饮食而且为高危人群所负担得起、可能购买到的产品（如牛奶和调味品）。



我们销售的大众化定位产品（以低收入消费者能够负担得起的价格销售的优质营养食品和饮料）中81%都至少强化了“四大”微量营养素中的一种：**铁、碘、维生素A和锌。**

参考来源

- 评估预防性锌元素补充的成本效益 www.biomedcentral.com/content/pdf/1471-2458-14-852.pdf
- 雀巢承诺：通过微量营养素强化帮助降低营养不良的风险 www.nestle.com/csv/nutrition/micronutrient-fortification
- 世界卫生组织报告：儿童和孕产妇营养不良 www.who.int/whr/2002/chapter4/en/index3.html
- 锌缺乏症 www.who.int/publications/cra/chapters/volume1/0257-0280.pdf
- 健康专业人士：锌元素说明 <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-HealthProfessional/>
- 餐桌上的锌元素 www.nutritionssociety.org/yournutrition/articles/zinc-plate
- 补锌对于呼吸道感染确诊患儿的治疗效果 www.who.int/elena/titles/bbc/zinc_pneumonia_children/en/
- 腹泻管理中的补锌 www.who.int/elena/titles/zinc_diarrhoea/en/