

表二：3種礦物質對人體健康的影響和參考合適攝入量

	鐵 (iron)		銅 (copper)	鋅 (zinc)	
成人 每人每日 基本需要	男性	為每日12毫克 [1]	每日每公斤體重 12.5微克 [3]	男性	為每日每公斤體重 72.5微克 [3]
	女性	18至49歲 為每日20毫克 [1]		女性	為每日每公斤體重 60微克 [3]
		50歲及以上 則為每日12毫克 [1]			
可耐受最 高攝入量	每日42毫克 [2]		男性為每日12毫克 女性為每日10毫克 [4]	每日45毫克 [4]	
礦物質對 身體的主 要用途	鐵是人體所必需的微量元素，透過紅血球的血紅蛋白運送氧氣，在細胞內則擔當輸送電子的媒介，而且是身體組織中重要酶系統不可或缺的成分。		銅有助嬰兒發育、增強抵抗力、鞏固骨骼、促進紅血球和白血球成熟、協助鐵質傳遞，並有助膽固醇和葡萄糖代謝。	鋅在人體內有關合成和降解碳水化合物、脂肪、蛋白質和核酸功能，以及促進其他礦物質代謝的酶有重要作用。	

註

[1] 中國營養學會所列出的推薦攝入量

[2] 中國營養學會所列出的可耐受最高攝入量

[3] 世界衛生組織所列出的標準需要量

[4] 世界衛生組織所列出的可耐受最高攝入量