

أهمية الزنك في النظام الغذائي



يمكن لروتين الأكل الصحي أن يساعد في تعزيز صحتك اليوم وفي السنوات القادمة.

يدعم الزنك:

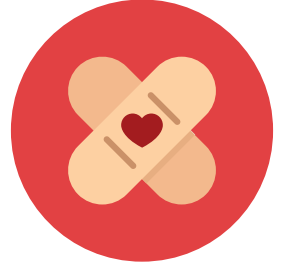
يعد الزنك معدنًا أساسيًا يحتاجه الجسم بكميات صغيرة للعديد من الوظائف المهمة. إنه مهم بشكل خاص لنمو طفلك وتطوره.



جهاز المناعة



وظائف الهضم



التئام الجروح



في البداية ، يكون محتوى الزنك في حليب الثدي مرتفعًا ويتم امتصاصه بكفاءة ، لكن التركيز ينخفض خلال الأشهر الستة الأولى من الرضاعة الطبيعية. بمجرد أن يبدأ طفلك في تناول الأطعمة الصلبة ، تأكدي من تقديم الأطعمة التي تحتوي على الزنك.

احصل على العناصر الغذائية من الأغذية المعتمدة من برنامج WIC* الخاصة بك! مثل لحوم الأطفال الرضع وحبوب الرضع المدعمة وحبوب الإفطار المدعمة والجبن والعدس.

*برنامج التغذية التكميلية الخاص بالنساء والرضع والأطفال



قم بمعاينة الأغذية الأخرى التي تحتوي على الزنك على.

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-Consumer/>