

# اهمیت زینک یا جست در رژیم غذایی



یک برنامه غذایی صحی می تواند به تقویت صحت امروز و سال های آینده شما کمک کند.

## حمایت های زینک:

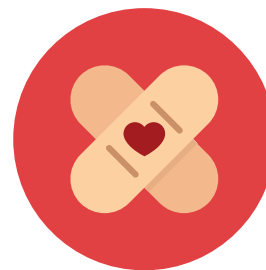
زینک یا جست یک ماده معدنی ضروری است که بدن به مقدار کم برای بسیاری از عملکردهای مهم به آن نیاز دارد. به خصوص برای رشد و تکامل طفل شما مهم است.



سیستم معافیت



کارکردهای هضمی



التیام زخم



مقدار زینک یا جست شیر مادر در ابتدا بالا و به طور موثر جذب می شود، اما غلظت آن در ۶ ماه اول شیردهی کاهش می یابد. هنگامی که طفل شما شروع به خوردن غذاهای جامد کرد، حتما غذاهای دارای زینک یا جست به او بدهید.

## مواد مغذی خود را از غذاهای WIC\* خود دریافت کنید!

گوشت طفل، غلات غنی شده طفل، غلات صبحانه غنی شده، پنیر و عدس.

\* برنامه تغذیه تکمیلی خاص برای زنان، نوزادان و اطفال



سایر غذاهای دارای زینک یا جست روی را در اینجا ببینید.

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