

锌在饮食中的重要性



健康的饮食习惯可以帮助提升您现在和未来几年的健康。

锌支持：

锌是一种必需的矿物质，身体需要少量的锌来执行许多重要功能。它对婴儿的生长发育尤为重要。



免疫系统



消化功能



伤口愈合

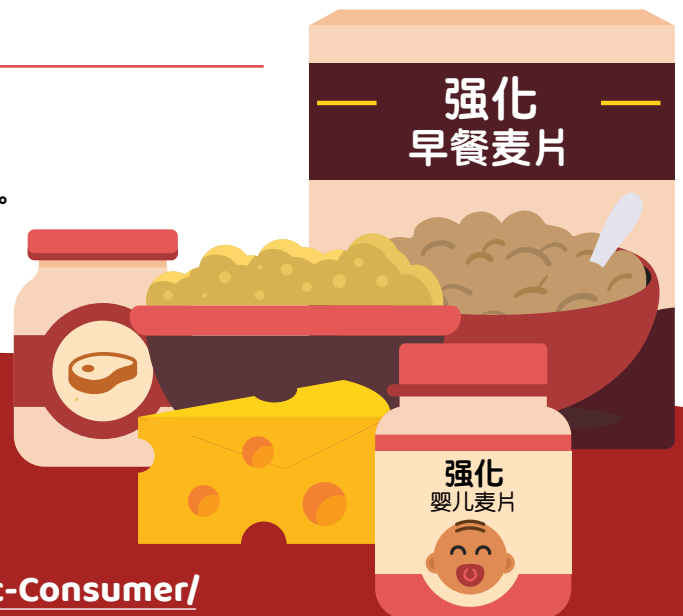


母乳中的锌含量最初很高并且可以被有效吸收，但在母乳喂养的前 6 个月浓度会下降。一旦您的宝宝开始吃固体食物，请确保提供含锌的食物。

从您的 WIC* 食品中获取营养物质！

婴儿食用肉、强化婴儿麦片、强化早餐麦片、奶酪和扁豆。

*妇女、婴儿和儿童特殊补充营养计划



在以下网页上查看其他含有锌的食物。
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-Consumer/>