

孕妇补锌一天中最佳时间

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/52ad84641eaf0669f99049be4b53d944.html>

范文网，为你加油喝彩！

在人们平时进行补锌准备的时候，最直接的一种方式便是吃富含锌元素的药物，那么孕妇补锌一天中最佳时间在什么时候呢？下面<https://www.882682.com/>就来讲讲相关的孕妇饮食小知识。

一天中补锌的最佳时间应该是晚上吃完晚饭后的一小时左右，因为那个时间段接近睡眠时间，吃饱饭后容易吸收，然后进入睡眠状态后使吸收进去的锌能充分发挥作用。而且补钙跟补锌不能同时进行，所以如果两个一起补的话那么钙就需要在早上补，锌在晚上补，不然的话补进去的钙会妨碍锌的吸收，相互抵消了作用就白补了。

不过，药补不如食补，以下几种食物准妈妈们不妨多食用。

- 1.海产品中以牡蛎含锌最为高。
- 2.植物果实的坚果类含量较高，如花生、核桃等。
- 3.水果中苹果的含量为最高，另外还有傻瓜的天才豆腐皮、黄豆、白木耳、小米、萝卜、白菜等。
- 4.中药中的枸杞、熟地、桑椹、人参、杜仲等如何打造高效课堂含锌量也较高。
- 5.富含锌的幼儿数学食物主要还有瘦肉、动物肝脏等动物类食物。据化验，动物性食品含锌量普遍较多，每一百克动物性食品中大约含锌3—5毫克，并且动物性蛋白质分解后所产生的氨基酸还能促进锌的吸收。

衷的组词

以上就是关于孕妇补锌一天中最佳时间的内容耄耄老人介绍，如需了解孕妇如何科学补锌等相关常识，请继续关注本网站。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发