



AUSSIE
BEEF & LAMB
澳洲牛羊肉

鋅
ZINC

元素的攝取需求

牛羊肉是你最好的選擇

○ 牛羊肉每份所含的鋅比其他食物類型更多。例如：



150g
牛羊肉 = 6.2mg
鋅



150g
雞肉 = 1.7mg
鋅



鋅有助於維持血液中的
睪固酮含量，有助於維持
生長發育與生殖機能



每週食用牛羊肉3~4次
有助於滿足身體對
鐵、鋅、蛋白質的需求

對健康的
益處



維持健康的
免疫系統



保持大腦運作的
能量供應



保持骨骼健康與
生長所需



維持正常的
身體生殖機能