

公卫医师环境医学辅导：矿物质锰的作用公卫执业医师考试  
PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/645/2021\\_2022\\_\\_E5\\_85\\_AC\\_E5\\_8D\\_AB\\_E5\\_8C\\_BB\\_E5\\_c22\\_645280.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E5_85_AC_E5_8D_AB_E5_8C_BB_E5_c22_645280.htm) 锰对人类和动物都有刺激酵素产生的作用。在胆碱这种维生素B帮助身体利用脂肪前，锰会先把脂肪进行转化。动物缺锰时，生长会缓慢，动作敏感，骨骼异常，关节不正，身体不对称，动作不协调；雌性不易于怀孕，雄性性无能。动物在怀孕中，能摄取正常量的锰，可完全防止遗传性的缺陷。人和动物，轻微缺锰时，会发生肌肉无力，还会出现淋巴红斑，如果再继续缺乏，淋巴红斑和肌肉无力恶化得非常快。哥伦比亚大学瑟夫森博士在《锰与肌肉无力》一书中提到，如果食物营养充足，每餐吃50毫克的锰，患肌肉无力的人，几个星期就会好转。当然患病时间久的，还要加胆碱、肌醇、维生素E等。缺锰下一代的视力也不容易好。最新的研究结果表明，缺锰与遗传性糖尿病也有关。富含锰的食物有：麦胚芽、坚果、麦皮、绿叶蔬菜等。在国内，很少能见到含锰的保健品。目前知道的只有纽崔莱的钙镁片和倍力健中含有 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)