



□□

□□□□□□□□□□5□□

1 min to read

✖
□□□□

【表】

【表】

【表】
【表】
【表】
【表】¹
【表】^{2,3}
【表】⁴

【表】

【表】
【表】
【表】
【表】⁶
【表】

【表】

【表】
【表】
【表】
【表】^{5,6}

【表】

【表】
【表】
【表】
【表】⁷
【表】⁸
【表】
【表】

Timing

References:

1. *DRI: Dietary reference intakes for vitamin A, vitamin K, arsenic, boron, chromium, copper, iodine, iron, manganese, molybdenum, nickel, silicon, vanadium, and zinc.* (2001). Washington, D.C.: National Academy Press.
2. Food Standards Australia New Zealand. (2011). Retrieved from <http://www.foodstandards.gov.au/science/monitoringnutrients/ausnut/pages/default.aspx>
3. USDA Basic Report: 23142, Beef, chuck eye steak, boneless, separable lean and fat, trimmed to 0" fat, select, cooked, grilled. (2018). Retrieved from <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/7233>
4. The First Hong Kong Total Diet Study: Minerals. Centre for Food Safety. (2014). Retrieved from http://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme_firm/files/Report_on_the_1st_HK_Total_Diet_Study_Minerals_e.pdf
5. Layrisse, M., García-Casal, M. N., Solano, L., et al. (2000). *The Journal of Nutrition*, 130(9), 2195-2199.
6. Coplin, M., et al. (1991). *Clinical therapeutics*, 13(5): 606-612.
7. Stoltzfus, R.J., Dreyfuss, M.L., (1998). WHO. Retrieved from https://www.who.int/nutrition/publications/micronutrients/anaemia_iron...
8. Hallberg, L. (1998). *The American Journal of Clinical Nutrition*, 68(1), 3-4