



鐵質與你的健康

Iron and Your Health

為何鐵質如此重要？

鐵是一種礦物質，是維持身體健康的重要元素。鐵幫助血液將氧氣輸送全身。沒有足夠的鐵質，你便容易感到疲倦和不適。嬰兒和兒童需要鐵質來促進健康的發育成長。鐵質對腦部發育亦很重要。

我需要多少鐵質？

你需要的鐵質視乎你的年齡和性別而定。平均來說，你應要攝取「建議餐飲進量」（建議進量）或每天份量如下：

(每天) 鐵質 建議餐飲進量 (建議進量)		
年齡 (歲數)	男 (毫克)	女 (毫克)
1-3	7	7
4-8	10	10
9-13	8	8
14-18	11	15
19-49	8	18
50歲以上	8	8
妊娠	/	27
母乳餵哺 (19歲以下)	/	10
母乳餵哺 (19-50歲)	/	9

如果你懷孕，你的鐵質需求量便會轉變。孕婦需要更多鐵質，所以要每天進食鐵質豐富的食物。懷孕期間，你要每天服用含有 16 至 20 毫克鐵質的多種維他

命 / 礦物質補充劑。一些女性需要的鐵質或較其他人多。你可以請教醫生，以確定自己需要多少鐵質。

嬰兒如何吸收足夠的鐵質？

嬰兒滿 6 個月前只需要母乳作為食物。我們建議母親母乳餵哺，直至嬰兒滿 2 歲及以上。母乳中的鐵質十分容易吸收。如果嬰兒不是哺食母乳，由出生到 9 至 12 個月均要進食加鐵質配方奶。嬰兒滿 6 個月後，便要每天進食鐵質豐富的固體食物，包括加鐵的嬰兒燕麥片、經剁碎並徹底煮熟的肉類、家禽或魚、蛋、小扁豆、豆類或豆腐。如果你家庭成員是素食者，可以請教註冊營養師，以確保嬰兒能攝取足夠鐵質。如要了解詳情，可參閱 HealthLink BC File (卑詩健康結連檔案) #69c [嬰兒的第一種食物](#)。

是否有些人需要更多鐵質？

下列人士或需要吸收比建議進量更多的鐵質：素食者、經常捐血者、耐力項目運動員，以及 50 歲以上的未停經女性。如果你擔心自己沒有攝取足夠的鐵質，可以向醫生查詢。

素食者的餐飲需要含有更多鐵質。素菜提供的鐵質，比起肉類的鐵質較難吸收。因此，素食者較其他更容易缺乏鐵質。懷孕婦女、踏入青少年階段和參與耐力運動的素食者，最容易缺乏鐵質。

素食者應每天選擇多種鐵質豐富的食物。

素食者的鐵質建議分量	
男性 14-18 歲	每天 20 毫克
女性 14-18 歲	每天 27 毫克
女性 19-49 歲	每天 33 毫克

孕婦	每天 49 毫克
男性 (任何年齡) 及 50 歲以上的女性	每天 14 毫克

參與耐力運動的運動員或需要比建議進量更多的鐵質。運動員每天應選擇多種鐵質豐富的食物。

我如何能吸收足夠的鐵質

依照 Eating Well with Canada's Food Guide (加拿大飲食指南) 可以助你攝取所需鐵質。該指南建議我們每天最少進食 2 至 3 份肉類及替代品, 最少一份深綠蔬菜, 而你所進食的穀麥產品, 最少一半應為全穀麥製品。如要了解詳情, 可參 HealthLink BC File (卑詩健康結連檔案) [#68d Iron in Foods](#)。

我如何能從食物中盡量吸收鐵質?

你從食物吸收的鐵質分量, 視你體內的鐵質儲存量而定。鐵質儲存量低的人便會吸收更多。你吸收的鐵質分量, 亦視乎你進食的鐵質類別而定。肉類、魚類及家禽含有的血紅素鐵較容易吸收。豆類和扁豆、全穀、蔬菜、生果、堅果、種籽及蛋等含有的非血紅素鐵則較難吸收。

如果你同時進食某類食物, 你的身體便可以吸收更多非血紅素鐵。每餐進食維他命 C 豐富的食物, 可以令你盡量吸收食物中的非血紅素鐵。維他命 C 豐富的食物包括: 紅、黃和綠椒、木瓜、奇異果、橙、西蘭花、甘藍小包菜、草莓、葡萄柚、豌豆 (俗稱雪豆)、橙汁和葡萄柚汁, 以及加入維他命 C 的果汁等。

如果同時進食, 含有血紅素鐵的食物亦可助你吸收非血紅素鐵。以下的食物組合示例, 可以助你更能吸收鐵質:

- 豌豆 (非血紅素鐵) 火腿 (血紅素鐵) 湯
- 加鐵質的燕麥片早餐 (非血紅素鐵) 加一個橙或半個葡萄柚 (維他命 C)
- 扁豆 (非血紅素鐵)、西蘭花和紅椒 (維他命 C) 混入茄汁中

要增加吸收食物中的非血紅素鐵, 你可以使用鑄鐵或不銹鋼器具煮食。用膳後一小時才喝茶或咖啡, 而不要在用膳期間喝, 因為這些飲品會減低從食物吸收非血紅素鐵的能力。

我需要服用鐵質補充劑嗎?

有些人需要鐵質補充劑, 但不是每個人都有此需要。除非醫生這樣建議你, 否則不要自行服用鐵質補充劑。對某些人而言, 鐵質補充劑或過量攝取鐵質可以損害身體, 嬰兒和小孩便是其中例子。血色沉著病患者吸收鐵質過多, 故不應服食鐵質補充劑。

鐵質補充劑 (包括含鐵質的多種維他命) 要放置在小孩不能觸及的地方

如果你被確診鐵質過低或有貧血, 便可能需要服用鐵質補充劑。另外, 你亦要每天進食鐵質豐富的食物。如果醫生同時為你處方鐵質和鈣質補充劑, 你要諮詢藥劑師或營養師意見, 以確定何時服用補充劑才最為適合。

更多資料

- HealthLink BC File (卑詩健康結連檔案) [#68d 食物中的鐵質](#)。
- Eating Well with Canada's Food Guide (加拿大食物指南)。瀏覽網站: www.healthcanada.gc.ca/foodguide。

如要了解詳情, 可致電 8-1-1 請教註冊營養師。

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題, 請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm 網頁, 或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務, 可點擊 www.HealthLinkBC.ca, 或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助, 在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求, 提供 130 多種語言的翻譯服務。