



Chất Sắt và Sức Khỏe Của Quý Vị Iron and Your Health

Tại sao chất sắt lại quan trọng?

Sắt là một khoáng chất và quan trọng cho sức khỏe. Sắt giúp đưa dưỡng khí đến khắp tất cả các bộ phận cơ thể. Nếu không có đủ chất sắt, quý vị có thể mệt mỏi và dễ bệnh hơn. Em bé và trẻ em cần có chất sắt để tăng trưởng và phát triển khỏe mạnh. Chất sắt cũng quan trọng để phát triển não bộ.

Tôi cần bao nhiêu chất sắt?

Lượng chất sắt quý vị cần sẽ tùy theo tuổi và phái tính của quý vị. Tính trung bình, quý vị có thể áp dụng Recommended Daily Allowance (RDA) (Mức Ăn Uống Đề Nghị) hay mức hàng ngày:

Mức Ăn Uống Đề Nghị (RDA) cho Chất Sắt (Hàng Ngày)		
Tuổi (năm)	Nam (mg)	Nữ (mg)
1-3	7	7
4-8	10	10
9-13	8	8
14-18	11	15
19-49	8	18
Trên 50	8	8
Có Thai	/	27
Cho con bú sữa mẹ dưới 19	/	10
Cho con bú sữa mẹ 19-50	/	9

Nếu quý vị có thai, nhu cầu cần chất sắt của quý vị cũng thay đổi. Phụ nữ có thai cần thêm chất sắt và nên chọn các loại thực phẩm nhiều chất sắt mỗi ngày. Hãy dùng thuốc bổ đa sinh tố/khoáng chất hàng ngày với 16 đến 20 mg chất sắt nếu quý vị có thai. Một số phụ nữ có thể cần nhiều chất sắt hơn những người khác. Hãy hỏi bác sĩ để biết bao nhiêu chất sắt là thích hợp cho quý vị.

Làm thế nào để em bé có đủ chất sắt?

Sữa mẹ là thực phẩm duy nhất em bé cần cho đến khi được 6 tháng, và nên cho em bé bú sữa mẹ cho đến 2 tuổi hoặc hơn nữa. Chất sắt trong sữa mẹ được hấp thụ rất hiệu quả. Em bé nào không bú sữa mẹ thì nên bú

sữa formula cho trẻ sơ sinh có tăng cường chất sắt từ khi sinh cho đến 9 đến 12 tháng tuổi. Quý vị cũng nên kèm thêm các loại thức ăn đặc có nhiều chất sắt cho em bé hàng ngày bắt đầu từ khi em được 6 tháng. Các loại thực phẩm này gồm cereal cho trẻ sơ sinh có tăng cường chất sắt, thịt, gà vịt hoặc cá, trứng, đậu lăng, đậu, hoặc đậu hũ xay nhuyễn nấu kỹ. Nếu gia đình quý vị ăn chay, hãy nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng có ghi danh để chắc chắn cho em bé có đủ chất sắt. Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc HealthLink BC File #69c [Thức Ăn Đầu Tiên của Em Bé](#).

Có người nào cần thêm chất sắt nữa không?

Những người sau đây có thể cần thêm chất sắt hơn mức RDA: người ăn chay, người hiến máu thường xuyên, các lực sĩ bền sức, và phụ nữ hơn 50 tuổi mà vẫn còn kinh. Hãy nói chuyện với bác sĩ nếu quý vị lo ngại là mình không có đủ chất sắt.

Người ăn chay cần thêm chất sắt trong thức ăn. Cơ thể không hấp thụ chất sắt từ thức ăn thực vật hiệu quả bằng thức ăn động vật, do đó người ăn chay có nhiều rủi ro bị thiếu chất sắt hơn. Người ăn chay là phụ nữ có thai, thiếu niên, và lực sĩ bền sức có nhiều rủi ro nhất.

Người ăn chay hàng ngày nên chọn nhiều loại thực phẩm từ thực vật có nhiều chất sắt.

Mức Chất Sắt Đề Nghị cho Người Ăn Chay	
Nam 14-18 tuổi	20 mg mỗi ngày
Nữ 14-18 tuổi	27 mg mỗi ngày
Nữ 19-49 tuổi	33 mg mỗi ngày
Phụ nữ có thai	49 mg mỗi ngày
Nam (mọi lớp tuổi) và nữ trên 50 tuổi	14 mg mỗi ngày

Lực sĩ bền sức có thể cần nhiều chất sắt hơn mức RDA. Lực sĩ hàng ngày nên chọn nhiều loại thực phẩm có nhiều chất sắt.

Làm thế nào để tôi có đủ chất sắt?

Áp dụng cách Eating Well with Canada's Food Guide (Ăn Uống Bổ Dưỡng với bản Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada) sẽ giúp quý vị có được chất sắt cần thiết. Bản

hướng dẫn này đề nghị mỗi ngày 2 đến 3 khẩu phần thịt và các chất thay thế, ít nhất một loại rau xanh đậm, và ít nhất phân nửa sản phẩm ngũ cốc của quý vị là ngũ cốc nguyên chất. Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc HealthLink BC File [#68d Iron in Foods](#).

Làm thế nào để tôi hấp thụ được nhiều chất sắt nhất từ thực phẩm?

Số lượng chất sắt quý vị hấp thụ từ thực phẩm tùy thuộc vào lượng chất sắt quý vị đã trữ trong cơ thể. Người có ít chất sắt sẽ hấp thụ nhiều hơn. Lượng chất sắt quý vị hấp thụ cũng tùy thuộc vào loại chất sắt quý vị ăn. Chất sắt heme, có trong thịt, cá và gà vịt, được hấp thụ thật hiệu quả. Chất sắt không phải heme, có trong đậu và đậu lăng, ngũ cốc nguyên chất, rau, trái cây, hạnh và hạt, và trứng không hấp thụ được hiệu quả như vậy.

Khi ăn các loại thực phẩm nào đó cùng lúc, cơ thể quý vị có thể hấp thụ nhiều chất sắt không phải heme hơn. Hãy ăn các loại thực phẩm có nhiều sinh tố C vào mỗi bữa ăn để hấp thụ nhiều chất sắt không phải heme nhất từ thực phẩm. Các loại thực phẩm có nhiều sinh tố C gồm: ớt đỏ, vàng và xanh, đu đủ, táo kiwi, cam, cải broccoli, Brussels sprouts, dâu tây, bưởi, đậu đen, nước cam và bưởi, và nước trái cây có pha thêm sinh tố C.

Các loại thực phẩm có chất sắt heme cũng có thể giúp quý vị hấp thụ chất sắt không phải heme nếu quý vị ăn cả hai cùng lúc. Thí dụ về những cách kết hợp thực phẩm giúp quý vị hấp thụ nhiều chất sắt nhất gồm:

- Súp đậu (chất sắt không phải heme) với chút thịt heo băm bông (chất sắt heme)
- Cereal ăn sáng có tăng cường chất sắt (chất sắt không phải heme) với một trái cam hoặc nửa trái bưởi (sinh tố C)
- Đậu lăng (chất sắt không phải heme), cải broccoli, và ớt đỏ (sinh tố C) trong nước sốt cà chua

Muốn tăng thêm lượng chất sắt không phải heme trong thực phẩm, hãy nấu bằng nồi chảo bằng sắt hoặc thép không rỉ. Hãy uống trà hoặc cà phê sau bữa ăn một tiếng, thay vì khi ăn. Các loại thức uống này có thể giảm bớt lượng chất sắt không phải heme hấp thụ từ thực phẩm.

Tôi có cần thuốc tăng cường chất sắt hay không?

Một số người có thể cần thuốc tăng cường chất sắt, nhưng không phải người nào cũng nên dùng thêm thuốc này. Đừng dùng thuốc tăng cường chất sắt nếu không phải được bác sĩ đề nghị. Thuốc tăng cường chất sắt hoặc quá nhiều chất sắt có thể có hại cho một số người, nhất là trẻ sơ sinh và trẻ em. Người bị chứng nhiễm sắc tố sắt (hemochromatosis) hấp thụ quá nhiều chất sắt và không nên dùng thuốc tăng cường chất sắt.

Luôn luôn cắt thuốc tăng cường chất sắt, kể cả thuốc bổ đa sinh tố có chất sắt, xa tầm với của trẻ em.

Nếu quý vị được chẩn đoán bị thiếu chất sắt hoặc thiếu máu, quý vị có thể cần dùng thuốc tăng cường chất sắt. Quý vị cũng nên ăn các loại thực phẩm có nhiều chất sắt hàng ngày. Nếu bác sĩ của quý vị kê toa cả thuốc tăng cường chất sắt và thuốc tăng cường chất vôi, hãy hỏi dược sĩ hoặc chuyên viên dinh dưỡng xem uống thuốc lúc nào là tốt nhất.

Muốn Biết Thêm Chi Tiết

- HealthLink BC File [#68d Chất Sắt trong Thực Phẩm](#)
- Eating Well with Canada's Food Guide (Ăn Uống Bổ Dưỡng với bản Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada). Hãy đến www.healthcanada.gc.ca/foodguide.

Muốn biết thêm chi tiết về dinh dưỡng, hãy gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.