

## 鐵與健康

### Iron and Your Health

#### 鐵為甚麼很重要？

鐵是人體用於製造血紅蛋白（hemoglobin，英語發音「hee-muh-glow-bin」）的礦物質。血紅蛋白存在於紅血球內，幫助把氧氣輸送到全身各部位。體內沒有足夠的鐵，便無法製造足夠的血紅蛋白，您或許會因此出現缺鐵性貧血（anemia，英語發音「ah-nee-me-ah」）。貧血的徵狀包括經常疲倦和容易生病。嬰兒和兒童需要鐵來促進健康的成長與發育，包括大腦發育。

#### 我需要多少鐵？

您所需的鐵攝入量取決於您的年齡和性別，以及您是否處於孕期或哺乳期。為了滿足身體需要，每天的鐵攝入量要盡量達到以下標準，這也被稱為「建議膳食攝入量」（RDA）：

鐵質建議膳食攝入量 (每日)		
年齡	男	女
1 至 3 歲	7mg	7mg
4 至 8 歲	10mg	10mg
9 至 13 歲	8mg	8mg
14 至 18 歲	11mg	15mg
19 至 49 歲	8mg	18mg
50 歲以上	8mg	8mg
孕期	不適用	27mg
哺乳期（19 歲以下）	不適用	10mg
哺乳期（19 歲及以上）	不適用	9mg

mg = 毫克

植物性食物中所含的鐵，不像動物性食物中的鐵那麼易於吸收。因此，與進食魚、肉、禽類的人士相比，素食者需要攝入幾乎兩倍的鐵。

素食人士 - 鐵質建議膳食攝入量（每日）		
年齡	男	女
14 至 18 歲	20 mg	27mg
19 至 49 歲	14 mg	33 mg
50 歲及以上	14 mg	14 mg
孕期	不適用	49 mg

mg = 毫克

#### 某些群體是否需要攝入更多的鐵？

是的。您可能需要攝入比 RDA 標準更多的鐵。請諮詢您的醫護人員，瞭解適合您和家人的鐵質攝入量。

**50 歲以上且仍未停經的女性**可沿用 19 至 49 歲女性的 RDA 標準。經血較多的女性可能也需要攝入額外鐵質。

**經常獻血的人士**可能需要更多鐵質，具體取決於獻血頻率等多項因素。

**耐力運動員**（例如長跑運動員）可能需要更多的鐵質，以滿足其高強度運動所需。

#### 孕婦如何才能攝入足量的鐵？

孕婦需要攝入更多的鐵質，來支持寶寶的成長發育。如果您正處孕期，應每天食用富含鐵質的食物，並服用含 16 至 20 毫克鐵質的複合維他命/礦物質補充劑。如果在懷孕前您體內的鐵質水平就已經偏低，那麼您可能更

需要加強鐵質攝入。請諮詢醫護人員，瞭解您對鐵質的具體需求。

### 寶寶如何才能攝入足量的鐵？

絕大多數的健康寶寶出生時體內已有鐵質儲備，可供其利用 6 個月左右。寶寶滿六個月前，只需進食母乳。您可以持續提供母乳直至寶寶 2 歲或以上。母乳中的鐵質能夠很好地被身體吸收。非母乳餵養的寶寶應進食市售配方奶，直至其 9-12 個月大、已在進食各類富含鐵質的食物為止。

在大約 6 個月時，寶寶會開始需要更多鐵質。從此時起，應在寶寶的每日餐食中加入富含鐵質的固體食物。包括鐵質強化嬰兒麥片、肉、禽、魚、蛋、小扁豆、豆類和豆腐。如果您家人都吃素，請諮詢註冊營養師，確保讓寶寶攝入足夠鐵質。

欲瞭解更多信息，請參閱 [HealthLinkBC File #69c 嬰兒的初始食物](#)。

### 如何盡可能多地攝取食物中的鐵質？

食物中含有兩種類型的鐵：

- **血紅素鐵** - 肉、魚、家禽中所含的鐵，較易吸收
- **非血紅素鐵** - 豆類、小扁豆、全穀、蔬菜、水果、堅果、種籽及蛋中所含的鐵，較難吸收

如果您同時進食含有非血紅素鐵的食物以及含有血紅素鐵或富含維他命 C 的食物，就能增加非血紅素鐵的吸收效果。富含維他命 C 的食物包括：紅椒、黃椒、青椒、西蘭花、球芽甘藍、雪豆/荷蘭豆、木瓜、奇異果、草莓、橙子和葡萄柚。

以下食物搭配能幫助您攝入最多鐵質：

- 鐵質強化早餐麥片（非血紅素鐵）配一個橙子或半個葡萄柚（維他命 C）

- 豌豆湯（非血紅素鐵）配一些豬肉（血紅素鐵）
- 菠菜沙拉（非血紅素鐵）配草莓或彩椒（維他命 C）
- 小扁豆（非血紅素鐵）、西蘭花和紅椒（維他命 C），用番茄沙司燉煮

用鑄鐵或不鏽鋼烹飪器具烹煮食物，可以增加食物中的非血紅素鐵含量。

進餐時不要喝紅茶、花草茶或咖啡，飯後 1 小時再飲用。這類飲料會降低從食物中吸收的非血紅素鐵含量。

### 我需要服用鐵質補充劑嗎？

除每日進食富含鐵質的食物外，有些人可能還需服用鐵質補充劑。只有在醫護人員建議的前提下，方可服用。過量鐵質會傷害身體，對嬰兒和兒童危害尤甚。

患有血色素沉著的人士已吸收了太多鐵質，不應再服用補充劑。

鐵質補充劑（包括含有鐵質的複合維他命）一定要放在兒童不能觸及的地方。

如果您需同時服用鈣補充劑和鐵質補充劑，請諮詢藥劑師或營養師，瞭解一日之中何時服用最佳。鈣會降低身體從補充劑中吸收到的鐵元素含量。

### 更多資訊

欲瞭解更多信息，請參閱 [HealthLinkBC File #68d 食物中的鐵質](#)。

如需瞭解更多營養資訊，請致電 **8-1-1** 諮詢註冊營養師。