

Chất Sắt và Sức Khỏe Quý Vị Iron and Your Health

Tại sao chất sắt quan trọng?

Sắt là một khoáng chất cơ thể quý vị dùng để tạo huyết cầu tố (hemoglobin) (phát âm “hee-muh-glow-bin”). Huyết cầu tố tìm thấy trong hồng huyết cầu của quý vị và nó giúp chuyên chở dưỡng khí đến tất cả các bộ phận trong cơ thể quý vị. Không đủ chất sắt, cơ thể quý vị sẽ không có đủ huyết cầu tố và quý vị có thể bị bệnh thiếu máu (anemia) (phát âm “ah-nee-me-ah”). Các triệu chứng thiếu máu bao gồm lúc nào cũng cảm thấy mệt mỏi và dễ mắc bệnh hơn. Các em bé và trẻ em cần chất sắt cho sự tăng trưởng và phát triển khỏe mạnh, kể cả phát triển não bộ.

Tôi cần bao nhiêu chất sắt?

Số lượng chất sắt quý vị cần tùy thuộc vào tuổi, giới tính của quý vị, và quý vị có đang mang thai hoặc đang con bú sữa mẹ hay không. Để đáp ứng các nhu cầu của quý vị, hãy nhắm đến việc ăn đủ số lượng chất sắt sau đây mỗi ngày, cũng còn được gọi là số lượng được đề nghị trong chế độ ăn uống (Recommended Dietary Allowance, viết tắt RDA):

Chất Sắt Được Đề Nghị Trong Chế Độ Ăn Uống (RDA) (Hàng ngày)		
Tuổi (năm)	Nam	Nữ
1 to 3	7 mg	7 mg
4 to 8	10 mg	10 mg
9 to 13	8 mg	8 mg
14 to 18	11 mg	15 mg
19 to 49	8 mg	18 mg
Trên 50	8 mg	8 mg
Có thai	N/A	27 mg
Đang cho con bú sữa mẹ và dưới 19 tuổi	N/A	10 mg
Đang cho con bú sữa mẹ và trên 19 tuổi	N/A	9 mg

mg = milligrams

Những người ăn chay cần ăn nhiều gấp đôi chất sắt so với những người ăn thịt, cá, và thịt gia cầm vì

chất sắt trong thực phẩm thực vật không được cơ thể hấp thu tốt như chất sắt có trong thực phẩm động vật.

Chất Sắt Được Đề Nghị Trong Chế Độ Ăn Uống (RDA) (Hàng ngày)		
Tuổi (năm)	Nam	Nữ
14 to 18	20 mg	27 mg
19 to 49	14 mg	33 mg
Từ 50 trở lên	14 mg	14 mg
Có thai	N/A	49 mg

mg = milligrams

Có phải một số người cần phải có thêm chất sắt phải không?

Phải. Quý vị có thể cần thêm chất sắt nhiều hơn so với RDA. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về số lượng chất sắt nào là đúng cho quý vị và cho những người trong gia đình quý vị.

Phụ nữ trên 50 tuổi vẫn còn có kinh có thể tiếp tục dùng RDA dành cho phụ nữ từ 19 đến 49 tuổi. Phụ nữ xuất huyết nhiều trong lúc hành kinh có thể cũng phải cần thêm chất sắt nữa.

Những người thường xuyên hiến máu có thể cần thêm chất sắt tùy theo một số yếu tố khác nhau, bao gồm việc họ hiến máu thường xuyên như thế nào.

Những vận động viên thể thao dai sức chẳng hạn như chạy đua đường dài có thể cần thêm chất sắt do cường độ hoạt động của họ.

Làm thế nào để tôi có đủ chất sắt khi tôi đang có thai?

Phụ nữ có thai cần có thêm chất sắt để hỗ trợ cho sự tăng trưởng của thai nhi. Nếu quý vị có thai hãy chọn các thực phẩm giàu chất sắt hàng ngày và uống thuốc bổ đa sinh tố/khoáng chất có từ 16 đến 20 mg chất sắt mỗi ngày. Nếu mức chất sắt của quý vị thấp trước khi có thai, quý vị có thể cần phải bổ sung

thêm chất sắt. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về các nhu cầu chất sắt của quý vị.

Làm thế nào để các em bé có được đủ chất sắt?

Hầu hết các em bé sinh ra đã có sẵn chất sắt được dự trữ kéo dài khoảng 6 tháng. Sữa mẹ là thực phẩm duy nhất các em bé cần cho đến khi được 6 tháng tuổi. Tiếp tục cho con quý vị bú sữa mẹ cho đến khi được 2 tuổi hoặc hơn. Chất sắt trong sữa mẹ được hấp thu rất tốt. Các em bé nào không bú sữa mẹ cần phải được cho bú sữa pha chế mua ở tiệm cho đến khi các em được từ 9 đến 12 tháng tuổi và đang ăn các loại thực phẩm giàu chất sắt khác nhau.

Khoảng 6 tháng tuổi, con quý vị cần có thêm chất sắt. Hãy bao gồm các thực phẩm giàu chất sắt trong chế độ ăn hàng ngày của con quý vị bắt đầu từ lúc 6 tháng tuổi. Các thực phẩm này gồm có ngũ cốc khô được tăng cường thêm chất sắt dành cho trẻ sơ sinh, thịt, thịt gà vịt, cá, trứng, đậu lăng, đậu hạt, hoặc đậu hũ. Nếu gia đình quý vị ăn chay, hãy hỏi một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch để bảo đảm con quý vị có đủ chất sắt.

Để biết thêm thông tin, xin xem [HealthLinkBC File #69c Thức Ăn Đầu Tiên của Em Bé](#).

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

Thực phẩm chứa chất sắt có 2 dạng:

- Chất sắt *động vật* – tìm thấy có trong thịt, cá và thịt gia cầm, và được cơ thể quý vị hấp thu một cách dễ dàng
- Chất sắt *thực vật* – tìm thấy có trong các loại đậu hạt và đậu lăng, ngũ cốc nguyên hạt, rau cải, trái cây, các loại hạt và hạt, và trứng, và không được cơ thể quý vị hấp thu tốt lắm

Quý vị có thể hấp thu chất sắt từ thực phẩm động vật bằng cách ăn chúng cùng lúc với các thực phẩm có chất sắt từ động vật, và các thực phẩm giàu sinh tố C. Ví dụ của các thực phẩm giàu sinh tố C bao gồm: ớt ngọt màu đỏ, màu vàng và màu xanh lá cây, bông cải xanh, búp cải nhỏ (Brussels sprouts), đậu trắng (snow peas), đu đủ, trái kiwi, dâu tây, cam và bưởi.

Hãy thử kết hợp các thực phẩm này để giúp quý vị hấp thu được nhiều chất sắt nhất:

- Ngũ cốc khô ăn liền tăng cường thêm chất sắt (chất sắt thực vật) với một trái cam hoặc nửa trái bưởi (sinh tố C)
- Súp đậu (chất sắt thực vật) với một ít thịt heo (chất sắt động vật)
- Xà lách trộn rau dền (chất sắt thực vật) và dâu tây hoặc ớt ngọt (sinh tố C)
- Đậu lăng (chất sắt thực vật), bông cải xanh, và ớt ngọt màu đỏ (sinh tố C) trong xốt cà chua

Dùng nồi niêu xoong chảo làm bằng sắt hoặc bằng thép không gỉ để nấu ăn nhằm tăng thêm số lượng chất sắt thực vật trong thực phẩm.

Không uống trà đen, trà dược thảo hoặc cà phê trong bữa ăn của quý vị. Hãy chờ 1 tiếng sau bữa ăn. Các thức uống này có thể làm giảm số lượng chất sắt thực vật được hấp thu từ thực phẩm.

Tôi có cần phải uống thêm thuốc bổ chất sắt hay không?

Ngoài việc ăn thực phẩm giàu chất sắt mỗi ngày, một số người có thể cần phải uống bổ sung thêm chất sắt. Chỉ uống thuốc bổ chất sắt khi được chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị đề nghị như vậy. Có quá nhiều chất sắt có thể gây hại, nhất là cho các em bé sơ sinh và trẻ em còn nhỏ.

Những người có bệnh nhiễm sắc tố sắt trong máu (hemochromatosis) hấp thu quá nhiều chất sắt, và không nên uống thêm thuốc bổ chất sắt.

Luôn luôn cất thuốc bổ chất sắt, kể cả thuốc đa sinh tố có chứa chất sắt xa khỏi tầm tay của trẻ em.

Nếu quý vị đang uống thêm thuốc bổ chất vôi (calcium) cũng như chất sắt, hãy hỏi dược sĩ hoặc chuyên viên dinh dưỡng của quý vị về thời gian tốt nhất trong ngày để uống chúng. Chất vôi có thể làm giảm số lượng chất sắt cơ thể quý vị hấp thu được từ thuốc bổ.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về chất sắt, xin xem [HealthLinkBC File #68d Chất Sắt trong Thực Phẩm](#).

Để biết thêm thông tin về dinh dưỡng, xin gọi **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch.