



食物中的鐵質 Iron in Foods

食物中含有的鐵質分為兩種：

- 血紅素鐵
- 非血紅素鐵

血紅素鐵相較非血紅素鐵更易於被身體吸收。但是含有非血紅素鐵的食物同樣是飲食中重要的鐵質來源。

有關您需要攝取多少鐵質以及如何從食物中盡可能多地攝取鐵質的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #68c 鐵與健康](#)。

含有血紅素鐵的食物

食物	食用分量	鐵質 (mg)
豬肝 *	75 g (2 ½ oz)	13.4
雞肝 *	75 g (2 ½ oz)	9.2
蠔 (牡蠣) **	75 g (2 ½ oz)	6.3
貽貝 (青口)	75 g (2 ½ oz)	5.0
牛肝 *	75 g (2 ½ oz)	4.8
罐裝肝醬 *	75 g (2 ½ oz)	4.1
牛肉	75 g (2 ½ oz)	2.4
蛤蜊 (蚌)	75 g (2 ½ oz)	2.1
沙丁魚	75 g (2 ½ oz)	2.0
羊肉	75 g (2 ½ oz)	1.5
吞拿魚 / 鯡魚 / 鱒魚 / 鯖魚	75 g (2 ½ oz)	1.2
雞肉	75 g (2 ½ oz)	0.9
豬肉	75 g (2 ½ oz)	0.9
蝦	75 g (2 ½ oz)	0.9
三文魚	75 g (2 ½ oz)	0.5
火雞	75 g (2 ½ oz)	0.5
扁魚 (比目魚 // 龍脷魚 / 鰈魚)	75 g (2 ½ oz)	0.2

* 注意：肝臟和肝臟製品（例如肝泥香腸塗醬和肝泥香腸）都含有豐富的維他命 A。攝入過多維他命 A 會導致嬰兒出生缺陷，孕期前三個月尤應注意。最安全的做法是在懷孕期間限制此類食品的攝入。如果您要使用肝臟或肝臟製品，每週攝入量不得超過 75g (2 ½ 盎司)。

** 產自太平洋的牡蠣鎘含量較高。加拿大衛生部建議成人每月最多食用 12 個牡蠣，兒童每月最多 1 至 2 個。

含有非血紅素鐵的食物

食物	食用分量	鐵質 (mg)
嬰兒麥片 (乾) ***	28 g (5 tbsp)	7.0
乾大豆 (經烹煮)	175 mL (¾ 杯)	6.5
小扁豆 (煮熟)	175 mL (¾ 杯)	4.9
南瓜籽仁 (烤)	60 mL (¼ 杯)	4.7
強化冷麥片 ***	30 g	4.5
深色紅腰豆 (煮熟)	175 mL (¾ 杯)	3.9
黑糖醬	15 mL (1 tbsp)	3.6
Quaker® 強化即食燕麥 ***	1 包	3.5
菠菜 (煮熟)	125 mL (½ 杯)	3.4
即食小麥奶油 (已調製) ***	175 mL (¾ 杯)	3.1
豆泥	175 mL (¾ 杯)	2.7
毛豆、綠大豆 (煮熟並去殼)	125 mL (½ 杯)	2.4
豆腐 (中等硬度或硬豆腐)	150 g (¾ 杯)	2.4
白芝麻醬、芝麻醬	30 mL (2 tbsp)	2.3
鷹嘴豆 (罐裝)	175 mL (¾ 杯)	2.2

g = 克, mg = 毫克, oz = 盎司

利馬豆（經烹煮）	125 mL (1/2 杯)	2.2
瑞士甜菜（煮熟）	125 mL (1/2 杯)	2.1
貝果麵包圈	45 g (1/2 個)	1.9
海帶、洋菜（乾）	8 g (1/2 杯)	1.7
西梅汁（罐裝）	125 mL (1/2 杯)	1.6
普通小麥奶油（已調製）	175 mL (3/4 杯)	1.6
甜菜葉（煮熟）	125 mL (1/2 杯)	1.5
蛋	2 個	1.4
綠豌豆（經煮沸）	125 mL (1/2 杯)	1.3
速食或大片燕麥（已調製）	175 mL (3/4 杯)	1.3
鷹嘴豆泥	175 mL (3/4 杯)	1.2
葵花籽仁（烤）	60 mL (1/4 杯)	1.2
番茄醬汁（罐裝）	125 mL (1/2 杯)	1.2
珍珠大麥（煮熟）	125 mL (1/2 杯)	1.1
土豆（帶皮烤）	1 個（中等大小）	1.1
藜麥（煮熟）	125 mL (1/2 杯)	1.1
德國酸菜	125 mL (1/2 杯)	1.1
強化意大利面（煮熟）	125 mL (1/2 杯)	1.0
蔗糖黑糖醬	15 mL (1 tbsp)	1.0
磨碎的小麥 ***	30 g	1.0
大豆飲料	250 mL (1 杯)	1.0
菠菜（生）	250 mL (1 杯)	0.9
全麥麵包	35 g (1 片)	0.9

g = 克, mg = 毫克, mL = 毫升,
tbsp = 湯匙

*** 部分強化食品中的鐵質含量各有不同；請查看食物包裝上的營養標籤了解更多資訊。如果鐵質含量以佔每日營養攝取量基準值（DV）百分比的形式列出，則是以 14 毫克為標準（嬰兒麥片為 7 毫克）。例如，如果一份麥片的鐵質含量為每日營養攝取量基準值的 25%，即表示其中含有 3.5 毫克鐵質（0.25 x 14 毫克）。

注意：上表中鐵質含量的參考資料系加拿大營養成分檔案（CNF，2015）。如果營養成分檔案中某食物下有若干項條目，則取所有數值的平均值。

更多資訊

如需瞭解更多營養資訊，請致電 **8-1-1** 諮詢註冊營養師。

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。