



Sắt trong Thực Phẩm Iron in Foods

Có 2 loại chất sắt tìm thấy trong thực phẩm:

- Có máu (heme)
- Không có máu (non-heme)

Cơ thể quý vị hấp thụ chất sắt loại có máu dễ dàng hơn so với chất sắt loại không có máu. Tuy nhiên, các thực phẩm chứa chất sắt không có máu cũng là những nguồn chất sắt rất quan trọng trong chế độ ăn uống của quý vị.

Xin xem [HealthLinkBC File #68c Chất Sắt và Sức Khỏe Quý Vị](#) để có thêm thông tin về việc quý vị cần bao nhiêu chất sắt và làm thế nào để có được nhiều chất sắt nhất từ thực phẩm.

Thực phẩm có máu nào có chất sắt?

Thực phẩm	Khẩu phần	Sắt (mg)
Gan heo*	75 g (2 ½ oz)	13.4
Gan gà*	75 g (2 ½ oz)	9.2
Con hào (oyster)**	75 g (2 ½ oz)	6.3
Sò trai (mussels)	75 g (2 ½ oz)	5.0
Gan bò*	75 g (2 ½ oz)	4.8
Paté gan (đóng hộp)*	75 g (2 ½ oz)	4.1
Bò	75 g (2 ½ oz)	2.4
Nghêu	75 g (2 ½ oz)	2.1
Cá mòi	75 g (2 ½ oz)	2.0
Thịt cừu	75 g (2 ½ oz)	1.5
Cá ngừ/cá trích/cá hương/cá thu	75 g (2 ½ oz)	1.2
Gà	75 g (2 ½ oz)	0.9
Heo	75 g (2 ½ oz)	0.9
Tôm	75 g (2 ½ oz)	0.9
Cá hồi	75 g (2 ½ oz)	0.5
Gà tây	75 g (2 ½ oz)	0.5
Cá bơn (flounder)/ cá sole/cá bơn sao (plaice)	75 g (2 ½ oz)	0.2

g = gram, mg = milligram, oz = ounce

*Ghi chú: Gan và các sản phẩm làm từ gan (ví dụ paté trét và xúc xích gan) có nhiều sinh tố A. Quá nhiều sinh tố A có thể gây dị tật thai nhi, nhất là trong ba tháng đầu của thai kỳ. Sự chọn lựa an toàn nhất là giới hạn các loại thực phẩm này trong lúc mang thai. Nếu quý vị chọn ăn gan hoặc các sản phẩm làm từ gan, hãy ăn không hơn 75g (2 ½ ounces) mỗi tuần.

**Các con hào Thái Bình Dương thường có nhiều cadmium. Bộ Y Tế Canada khuyên người lớn không ăn hơn 12 con hào mỗi tháng và trẻ em không ăn nhiều hơn từ 1 đến 2 con hào mỗi tháng.

Thực phẩm không máu nào có chất sắt?

Thực phẩm	Khẩu phần	Sắt (mg)
Ngũ cốc (khô) cho trẻ em***	28 g (5 tbsp)	7.0
Đậu nành khô (luộc chín)	175 mL (3/4 tách)	6.5
Đậu lăng (nấu chín)	175 mL (3/4 tách)	4.9
Hạt bí/các loại hạt (kernels) (rang)	60 mL (1/4 tách)	4.7
Ngũ cốc khô ăn lạnh có tăng cường thêm dưỡng chất***	30 g	4.5
Đậu đỏ sậm hình quả thận (luộc chín)	175 mL (3/4 tách)	3.9
Mật đường đen	15 mL (1 tbsp)	3.6
Yến mạch hiệu Quaker® loại ăn liền có tăng cường thêm dưỡng chất***	1 gói	3.5
Rau dền (nấu chín)	125 mL (1/2 tách)	3.4
Kem lúa mì loại ăn liền (chế biến sẵn)***	175 mL (3/4 tách)	3.1
Đậu chiên lại	175 mL (3/4 tách)	2.7

Edamame, đậu nành xanh lá cây (nấu chín, còn vỏ)	125 mL (1/2 tách)	2.4
Đậu hũ cứng vừa hoặc cứng	150 g (3/4 tách)	2.4
Tahini (bơ hạt mè)	30 mL (2 tbsp)	2.3
Đậu hồi (lon)	175 mL (3/4 tách)	2.2
Đậu ván (đậu ngự) (luộc chín)	125 mL (1/2 tách)	2.2
Lá củ cải (Swiss chard) (nấu chín)	125 mL (1/2 tách)	2.1
Bánh hình vòng (bagel)	45 g (1/2)	1.9
Rong biển, thạch (khô)	8 g (1/2 tách)	1.7
Nước trái mận (lon)	125 mL (1/2 tách)	1.6
Kem lúa mì loại thường (chế biến sẵn)	175 mL (3/4 tách)	1.6
Lá củ cải đường (nấu chín)	125 mL (1/2 tách)	1.5
Trứng	2	1.4
Đậu xanh (nấu chín)	125 mL (1/2 tách)	1.3
Yến mạch loại mảnh nhỏ hoặc mảnh to (chế biến sẵn)	175 mL (3/4 tách)	1.3
Nước chấm hummus	175 mL (3/4 tách)	1.2
Hạt hoa hướng dương/ các loại hạt (rang chín)	60 mL (1/4 tách)	1.2
Xốt cà chua (đóng hộp)	125 mL (1/2 tách)	1.2
Lúa mạch xay thành những hạt nhỏ (nấu chín)	125 mL (1/2 tách)	1.1
Khoai lang tây (còn vỏ đút lò)	1 củ trung bình	1.1

Hạt diêm mạch (quinoa) (nấu chín)	125 mL (1/2 tách)	1.1
Dưa cải bắp của Đức (sauerkraut)	125 mL (1/2 tách)	1.1
Nui có tăng cường thêm đường chất (nấu chín)	125 mL (1/2 tách)	1.0
Đường mật đặc biệt (fancy)	15 mL (1 tbsp)	1.0
Lúa mì sợi (shredded wheat)***	30 g	1.0
Sữa đậu nành	250 mL (1 tách)	1.0
Rau dền (sống)	250 mL (1 tách)	0.9
Bánh mì nâu	35 g (1 slice)	0.9

g = gram, mg = milligram, mL = milliliter, tbsp = muỗng canh, muỗng súp (tablespoon)

*** Số lượng chất sắt trong một số thực phẩm được chế biến sẵn và có tăng cường thêm đường chất thì thay đổi; hãy xem nhãn để biết thêm thông tin. Nếu số lượng chất sắt được ghi theo tỷ lệ bách phân của giá trị hàng ngày (daily value, viết tắt DV) thì tiêu chuẩn được dùng là 14 mg (hoặc 7 mg cho ngũ cốc khô (cereal) dành cho trẻ em). Ví dụ, nếu một khẩu phần cereal có 25% của giá trị hàng ngày thì khẩu phần đó có 3.5 mg chất sắt (0.25 x 14 mg).

Ghi chú: Hầu hết các giá trị chất sắt trong các bảng trên lấy từ Hồ Sơ Dinh Dưỡng Canada (Canadian Nutrient File, viết tắt CNF, 2015). Nếu một thực phẩm có nhiều hơn một chỉ số được ghi trong tài liệu CNF, thì con số trung bình của các chỉ số đó sẽ được lấy.

Để biết thêm thông tin

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

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.