



Sắt trong Thực phẩm Iron in Foods

Có 2 loại sắt trong thực phẩm:

- Heme
- Không heme

Cơ thể bạn hấp thụ sắt heme dễ hơn sắt không heme. Tuy nhiên, các loại thực phẩm có chứa sắt không heme cũng là các nguồn sắt rất quan trọng trong khẩu phần ăn của bạn.

Xem [HealthLinkBC File #68c Chất Sắt và Sức Khỏe Quý Vị](#) để biết thêm thông tin về lượng sắt bạn cần và cách để hấp thụ tối đa sắt từ thực phẩm.

Những loại thực phẩm nào có sắt heme?

| Thực phẩm | Sắt (mg) trong 75g (khẩu phần ăn 2 ½ oz) |
|--|--|
| Gan heo/lợn* | 13.4 |
| Gan gà* | 9.2 |
| Con hào** | 6.3 |
| Con trai (mussel) | 5.0 |
| Gan bò* | 4.8 |
| Pate gan, đóng hộp* | 4.1 |
| Bò | 2.4 |
| Con sò (clam) | 2.1 |
| Cá mòi (sardine), đóng hộp | 2.0 |
| Thịt cừu | 1.5 |
| Cá ngừ/cá trích/cá hồi (trout)/ cá thu | 1.2 |
| Thịt gà | 0.9 |
| Thịt heo/lợn | 0.9 |
| Tôm | 0.9 |
| Cá hồi (salmon) | 0.5 |
| Thịt gà tây | 0.5 |
| Cá bơn(flounder)/cá lười trâu (sole)/cá bơn sao (plaice) | 0.2 |

g = gram, mg = mi-li-gram, oz = ounce

*Gan và các sản phẩm từ gan (ví dụ: kem phết bánh mì làm từ gan và xúc xích gan) có hàm lượng vitamin A cao. Quá nhiều vitamin A có thể gây dị tật bẩm sinh, đặc biệt là trong ba tháng đầu. Sự lựa chọn an toàn nhất là hạn chế những thực phẩm này trong thai kỳ. Nếu bạn chọn ăn gan hoặc các sản phẩm từ gan, không ăn quá 75g (2 ½ ounces) mỗi tuần.

**Hàu ở Thái Bình Dương thường có hàm lượng ca-di-mi cao hơn. Bộ Y tế Canada khuyến nghị người lớn nên ăn không quá 12 con hàu B.C. mỗi tháng và trẻ em ăn không quá 1.5 con hàu B.C. mỗi tháng.

Những loại thực phẩm nào có sắt không heme?

| Thực phẩm | Khẩu phần ăn | Sắt (mg) |
|--|---------------------|----------|
| Ngũ cốc cho trẻ sơ sinh, khô*** | 28 g (5 thìa canh) | 7.0 |
| Đậu nành khô, luộc chín | 175 ml (3/4 chén) | 6.5 |
| Đậu lăng, nấu chín | 175 ml (3/4 chén) | 4.9 |
| Hạt/nhân hạt bí, rang chín | 60 mL (1/4 chén) | 4.7 |
| Ngũ cốc lạnh bổ sung dưỡng chất*** | 30 g | 4.5 |
| Đậu tây (kidney bean) đỏ đậm, nấu chín | 175 ml (3/4 chén) | 3.9 |
| Mật mía | 15 ml (1 Thìa canh) | 3.6 |
| Ngũ cốc nóng ăn liền bổ sung dưỡng chất*** | 175 ml (3/4 chén) | 3.4 |
| Rau bi-na, nấu chín | 125 ml (1/2 chén) | 3.4 |
| Đậu nghiền, đóng hộp | 175 ml | 2.7 |

| | | |
|--|--------------------------|-----|
| | (3/4 chén) | |
| Đậu edamame (đậu nành Nhật Bản), đậu nành xanh, nấu chín và bóc vỏ | 125 ml (1/2 chén) | 2.4 |
| Đậu hũ cứng vừa hoặc cứng | 150 g (3/4 chén) | 2.4 |
| Tahini (bơ hạt mè) | 30 ml (1 thìa canh) | 2.3 |
| Đậu gà (chickpea), đóng hộp | 175 ml (3/4 chén) | 2.2 |
| Đậu lima, luộc chín | 125 ml (1/2 chén) | 2.2 |
| Củ cải Thụy Sĩ, nấu chín | 125 ml (1/2 chén) | 2.1 |
| Bánh mì vòng (bagel) | 1/2 bánh mì vòng (bagel) | 1.9 |
| Khoai tây, nướng cả vỏ | 1 củ vừa | 1.9 |
| Rong biển, agar (khô) | 8 g (1/2 chén) | 1.7 |
| Mận xay nhuyễn | 60 mL (1/4 chén) | 1.7 |
| Lá củ dền, nấu chín | 125 ml (1/2 chén) | 1.5 |
| Hạt diêm mạch (quinoa), nấu chín | 125 ml (1/2 chén) | 1.5 |
| Trứng | 2 | 1.4 |
| Đậu Hà Lan, luộc chín | 125 ml (1/2 chén) | 1.3 |
| Yến mạch nấu nhanh hoặc cán dẹt hạt lớn, sơ chế | 175 ml (3/4 chén) | 1.3 |
| Sốt hummus | 60 mL (1/4 chén) | 1.2 |
| Hạt/nhân hạt hướng dương, rang khô | 60 mL (1/4 chén) | 1.2 |
| Sốt cà chua, đóng hộp | 125 ml (1/2 chén) | 1.2 |
| Lúa mạch xay, nấu chín | 125 ml | 1.1 |

| | | |
|---|---------------------|-----|
| | (1/2 chén) | |
| Dưa cải bắp Đức (sauerkraut) | 125 ml (1/2 chén) | 1.1 |
| Sữa đậu nành bổ sung dưỡng chất | 250 ml (1 chén) | 1.1 |
| Mật đường (molasses) cao cấp | 15 ml (1 thìa canh) | 1.0 |
| Bánh lúa mì hình gói (shredded wheat)*** | 30 g | 1.0 |
| Rau bi-na, tươi | 250 ml (1 chén) | 0.9 |
| Bánh mì nguyên cám | 35g (1 lát) | 0.9 |
| Mì ống làm từ bột mì nguyên cám, nấu chín | 125 ml (1/2 chén) | 0.8 |
| Củ dền, thái lát, luộc chín | 125 ml (1/2 chén) | 0.7 |

g = gram, mg = mi-li-gram, mL = mi-li-lít,

*** Lượng sắt trong thực phẩm có bổ sung dưỡng chất và thực phẩm đã qua sơ chế là khác nhau. Xem nhãn dinh dưỡng để biết thêm thông tin. Đến năm 2022, tất cả các nhãn sẽ liệt kê lượng sắt tính bằng mi-li-gram. Từ giờ đến lúc đó, một số nhãn sẽ chỉ ghi lượng sắt theo phần trăm giá trị hàng ngày (%DV). Giá trị hàng ngày được sử dụng là 14 mg (hoặc 7 mg đối với ngũ cốc cho trẻ sơ sinh). Ví dụ, nếu một khẩu phần ngũ cốc có 25% giá trị hàng ngày, tức là nó có 3.5 mg sắt (0,25 x 14 mg).

Lưu ý: Hầu hết các giá trị sắt trong các bảng trên lấy từ Tờ thông tin Dinh dưỡng Canada (Canadian Nutrient File, CNF). Nếu có nhiều mục cho một loại thực phẩm trong CNF, thì lấy giá trị trung bình của các mục đó.

Để Biết thêm Thông tin

Để biết thêm thông tin dinh dưỡng, hãy gọi **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang 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 viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.