



## 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	鐵質 (mg) 75g (2 ½ oz)
豬肝*	13.4
雞肝*	9.2
蠔（牡蠣）**	6.3
貽貝（青口）	5.0
牛肝*	4.8
罐裝肝醬*	4.1
牛肉	2.4
蛤蜊（蚌）	2.1
罐裝沙丁魚	2.0
羊肉	1.5
吞拿魚 / 鯡魚 / 鱒魚 / 鯖魚	1.2
雞	0.9
豬肉	0.9
蝦	0.9
三文魚	0.5
火雞	0.5

比目魚 / 龍躑魚 / 鰈魚	0.2
----------------	-----

g = 克, oz = 盎司, mg = 毫克

\*肝臟和肝臟製品（例如肝泥腸醬和肝泥香腸）的葉酸含量較高，它們同時也含有大量的維生素 A。攝入過多的維生素 A 可能會導致嬰兒出生缺陷，孕期最初的三個月裡尤應注意。最安全的做法是懷孕期間限量使用此類食品。如果您要食用肝臟或肝臟製品，每周攝入不應超過 75 克（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 1.5 個。

### 含有非血紅素鐵的食物

食物	分量	鐵質 (mg)
嬰兒麥片（乾） ***	28 g (5 湯匙)	7.0
乾大豆（經煮沸）	175 mL (3/4 杯)	6.5
煮熟的小扁豆	175 mL (3/4 杯)	4.9
南瓜籽仁（烤）	60 mL (1/4 杯)	4.7
強化冷麥片***	30 g	4.5
煮熟的深紅色腰豆	175 mL (3/4 杯)	3.9
黑糖醬	15 mL (1 湯匙)	3.6
強化即食熱麥片 ***	175 mL (3/4 杯)	3.4

烹熟的菠菜	125 mL (1/2 杯)	3.4
罐裝豆泥	175 mL (3/4 杯)	2.7
煮熟的去殼毛豆 (即綠色大豆)	125 mL (1/2 杯)	2.4
豆腐 (中等硬度 或硬豆腐)	150 g (3/4 杯)	2.4
芝麻醬	30 mL (2 湯匙)	2.3
鷹嘴豆 (罐裝)	175 mL (3/4 杯)	2.2
利馬豆 (經煮 沸)	125 mL (1/2 杯)	2.2
烹熟的瑞士甜菜	125 mL (1/2 杯)	2.1
貝果 (硬麵包 圈)	1/2 個貝果	1.9
土豆 (連皮烤)	1 個 (中等大 小)	1.9
海帶、洋菜 (乾)	8 g (1/2 杯)	1.7
西梅果肉泥	60 mL (1/4 杯)	1.7
烹熟的甜菜葉	125 mL (1/2 杯)	1.5
藜麥 (煮熟)	125 mL (1/2 杯)	1.5
蛋	2	1.4
綠豌豆 (經煮 沸)	125 mL (1/2 杯)	1.3
燕麥 (速食或大 燕麥片, 已調 製)	175 mL (3/4 杯)	1.3
鷹嘴豆泥	60 mL (1/4 杯)	1.2
葵花籽仁 (烤)	60 mL (1/4 杯)	1.2
罐裝番茄沙司	125 mL (1/2 杯)	1.2
珍珠麥仁 (煮 熟)	125 mL (1/2 杯)	1.1

酸菜	125 mL (1/2 杯)	1.1
強化大豆飲品	250 mL (1 杯)	1.1
淺色糖蜜	15 mL (1 湯匙)	1.0
碎麥***	30 g	1.0
生菠菜	250 mL (1 杯)	0.9
全麥麵包	35 g (1 片)	0.9
煮熟的全麥意麵	125 mL (1/2 杯)	0.8
甜菜根 (沸煮、切片)	125 mL (1/2 杯)	0.7

g = 克, mg = 毫克, mL = 毫升, tbsp = 湯匙  
(tablespoon)

\*\*\*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。2022 年前, 所有食物營養標籤將以毫克形式列出鐵質的含量。在這之前, 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。每日以 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)。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。