

鐵質與健康

Iron and your health

鐵質為何如此重要？

鐵質是人體用於製造血紅蛋白（hemoglobin）的礦物質。血紅蛋白存在於紅血球內，協助把氧氣輸送至全身各處。

體內若沒有足夠鐵質，便無法製造足夠的血紅蛋白，您可能會出現缺鐵性貧血（anemia）。貧血的徵狀包括經常疲倦和容易生病。

這對於嬰兒和兒童尤為重要。它支持健康成長、大腦發育及免疫功能。絕大多數的健康寶寶出生時已有鐵質儲備，可供其利用六個月左右。到這個時候，他們已經準備好開始吃固體食物了。每天提供幾次富含鐵質的食物有助確保他們滿足鐵質的需求。

我需要多少鐵質？

爭取每日攝取以下份量的鐵質：

年齡（歲）	性別	
	男	女
1 至 3	7 mg	7 mg
4 至 8	10 mg	10 mg
9 至 13	8 mg	8 mg*
14 至 18	11 mg	15 mg
19 至 50	8 mg	18 mg
51 及以上	8 mg	8 mg
懷孕期（任何年齡）	-	27 mg
哺乳期（未滿 19 歲）	-	10 mg
哺乳期（19 歲及以上）	-	9 mg

mg = 毫克

*該年齡層女性在排經期間的鐵質每日建議攝取量為 11 毫克。

某些群體是否需要攝取更多的鐵？

是的。您可能需要攝取比上述標準更多的鐵質。

與進食魚、肉、禽類的人士相比，**素食者**需要攝取幾乎兩倍的鐵質。植物性食物中所含的鐵質，不像動物性食物中的鐵質那麼易於被身體吸收。在下方瞭解如何盡量攝取植物性食物中的鐵質。

51 歲以上且仍未停經的女性可沿用 19 至 50 歲女性的攝取量標準。經血較多的女性可能須攝取額外鐵質。

經常捐血的人士可能需要更多鐵質，具體取決於捐血頻率等多項因素。

耐力運動員（例如長跑運動員）可能因多種原因需要更多鐵質，例如鐵質流失更多。

如果您服用某些藥物（例如抗酸劑）或患有乳糜瀉等疾病，則可能需要更多鐵質。請向醫護人員查詢，瞭解您對鐵質的具體需求。

如果我懷孕了，如何攝取足夠的鐵質？

在懷孕期間，人體需要更多鐵質來支持寶寶的成長發育。要攝取足夠鐵質，應每天食用多種富含鐵質的食物，並服用含 16 至 20 毫克鐵質的多種維他命補充劑。如果在懷孕前您體內的鐵質水平就已經偏低，那麼您可能更需要加強鐵質攝取。請向醫護人員查詢，瞭解您對鐵質的具體需求。

食物中有幾種鐵質？

食物中的鐵質可分為兩類：

- **血紅素鐵**：存在於肉類、魚類及禽類，易於人體吸收

- **非血紅素鐵**：此類鐵質不易被吸收。它天然存在於豆類、豌豆、扁豆、全穀物、深綠色蔬菜、堅果、種子及蛋類之中。鐵質也會被添加到早餐麥片、嬰兒麥片及義大利麵之中

我如何可盡量攝取植物性食物中的鐵質？

如果您同時進食含有非血紅素鐵的食物以及含有血紅素鐵或富含維他命 C 的食物，就能增加非血紅素鐵的吸收效果。富含維他命 C 的食物包括：紅椒、黃椒、青椒、西蘭花、球芽甘藍、雪豆／荷蘭豆、木瓜、奇異果、草莓、橙子和西柚。

以下食物配搭能幫助您攝取最多鐵質：

- 鐵質強化早餐麥片（非血紅素鐵）配一個橙子或半個西柚（維他命 C）
- 豌豆湯（非血紅素鐵）配一些豬肉（血紅素鐵）
- 菠菜沙拉（非血紅素鐵）配草莓或彩椒（維他命 C）
- 小扁豆（非血紅素鐵）、西蘭花和紅椒（維他命 C），用番茄醬燉煮

用鑄鐵烹飪器具烹煮食物，可以增加食物中的非血紅素鐵含量。

用餐時不要喝茶或咖啡，也不要服用鈣片。這類飲料會降低從食物中吸收的非血紅素鐵份量。您應在飯後 1 至 2 小時再飲用。

我如何在正餐和小食中加入富含鐵質的食物？

- 在食品櫃存放罐裝吞拿魚和全麥餅乾，以便隨時取食

- 在穀物和烘焙食品中添加黑帶糖蜜、堅果、葡萄乾或杏乾
- 在綠葉沙律上撒上南瓜籽或烤雞肉
- 在沙律、湯和砂鍋菜裏加入豌豆、豆子或扁豆
- 將芝麻醬淋在豆腐或羊排上

我需要服用鐵質補充劑嗎？

除每日進食富含鐵質的食物外，有些人可能還需服用鐵質補充劑。

只有在醫護人員建議的前提下，方可服用。過量鐵質會傷害身體，對嬰兒和兒童危害尤甚。鐵質補充劑（包括含有鐵質的多種維他命）一定要放在兒童不能觸及的地方。

患有血色素沉著的人士已吸收了太多鐵質，不應再服用補充劑。

許多藥物和補充劑會減少您吸收的鐵質份量。請向藥劑師查詢一日之中服用鐵質補充劑的最佳時間。

更多資訊

- [HealthLinkBC File #68d 食物中的鐵質](#)
- [HealthLinkBC File #69i 嬰幼兒富含鐵質的食物](#)
- 加拿大營養檔案：<https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce>

如需了解更多營養資訊，請致電 **8-1-1** 詢問註冊營養師。