

Chất Sắt và sức khỏe của bạn

Iron and your health

Tại sao chất sắt lại quan trọng?

Sắt là một khoáng chất mà cơ thể bạn dùng để tạo ra huyết sắc tố. Huyết sắc tố có trong các tế bào hồng cầu của bạn và giúp đưa oxy đến tất cả các bộ phận cơ thể của bạn.

Nếu không có đủ sắt, cơ thể bạn sẽ không có đủ huyết sắc tố, và bạn có thể mắc bệnh thiếu máu do thiếu sắt. Một số triệu chứng của bệnh thiếu máu là luôn cảm thấy mệt mỏi và dễ bị bệnh hơn.

Sắt đặc biệt quan trọng đối với trẻ sơ sinh và trẻ em. Sắt hỗ trợ sự phát triển khỏe mạnh, phát triển não bộ và chức năng miễn dịch. Đa số các em bé khỏe mạnh khi sinh ra đã có lượng sắt dự trữ trong cơ thể đủ cho khoảng 6 tháng. Đến thời điểm này, trẻ đã sẵn sàng để bắt đầu ăn thức ăn đặc. Việc cung cấp các loại thực phẩm giàu sắt nhiều lần trong ngày giúp đảm bảo đáp ứng nhu cầu sắt của trẻ.

Tôi cần bao nhiêu sắt?

Hãy đạt mục tiêu lượng chất sắt như sau mỗi ngày:

Tuổi (năm)	Giới tính	
	Nam	Nữ
1 đến 3	7 mg	7 mg
4 đến 8	10 mg	10 mg
9 đến 13	8 mg	8 mg*
14 đến 18	11 mg	15 mg
19 đến 50	8 mg	18 mg
51 trở lên	8 mg	8 mg
Đang mang thai, bất kỳ độ tuổi nào	-	27 mg
Đang cho con bú, dưới 19 tuổi	-	10 mg
Đang cho con bú, từ 19 tuổi trở lên	-	9 mg

mg = miligram

*Lượng sắt được khuyến nghị cho những người có kinh nguyệt trong độ tuổi này là 11mg mỗi ngày.

Một số người cần nhiều sắt hơn phải không?

Đúng. Một số người có thể cần nhiều sắt hơn lượng sắt được nêu trong bảng trên.

Những người ăn chay cần ăn gần như gấp đôi lượng sắt so với những người ăn thịt, cá và thịt gia cầm. Cơ thể không hấp thụ sắt từ những thực phẩm là thực vật tốt bằng sắt từ các thực phẩm từ động vật. Tìm hiểu cách hấp thụ được nhiều sắt nhất từ những thực phẩm làm từ thực vật bên dưới.

Những người từ 51 tuổi trở lên vẫn có kinh nguyệt có thể tiếp tục làm theo các khuyến nghị dành cho phụ nữ từ 19 đến 50 tuổi. Những người chảy máu kinh nguyệt nhiều có thể cần lượng sắt nhiều hơn.

Những người hiến máu thường xuyên có thể cần nhiều sắt hơn, tùy vào nhiều yếu tố, trong đó có việc họ hiến máu bao lâu một lần.

Các vận động viên cần sức bền như vận động viên chạy đường trường có thể cần thêm sắt vì nhiều lý do, chẳng hạn như mất sắt nhiều hơn.

Bạn có thể cần nhiều sắt hơn nếu bạn dùng một số loại thuốc nhất định như thuốc kháng axit hoặc mắc một bệnh lý như bệnh celiac. Nếu bạn nghĩ mình cần thêm sắt, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về các nhu cầu về chất sắt của mình.

Tôi làm thế nào để hấp thụ đủ sắt nếu đang mang thai?

Trong thời gian thai kỳ, bạn cần nhiều sắt hơn để hỗ trợ sự tăng trưởng của em bé của bạn. Để giúp hấp thụ đủ sắt, hãy chọn nhiều loại thực phẩm giàu chất sắt khác nhau và uống liều bổ sung đa vi-ta-min có hàm lượng từ 16 đến 20 mg sắt mỗi ngày. Nếu mức sắt của bạn đã thấp trước khi mang thai, bạn có thể cần bổ sung lượng sắt thậm chí nhiều hơn. Hãy trao

đối với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về các nhu cầu về sắt của bạn.

Sắt có các dạng khác nhau nào trong thực phẩm?

Có 2 loại sắt trong thực phẩm:

- Sắt *heme*: Loại sắt này dễ hấp thụ và có trong thịt động vật, các và thịt gia cầm
- Sắt *không heme*: Loại sắt này không dễ hấp thụ bằng. Chất này có sẵn trong các loại đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng, ngũ cốc nguyên hạt, rau có màu xanh đậm, quả hạch, hạt và trứng. Có thể thêm loại sắt này vào ngũ cốc ăn sáng, ngũ cốc cho trẻ sơ sinh và mì ống

Tôi có thể hấp thụ được nhiều sắt nhất từ các loại thực phẩm làm từ thực vật bằng cách nào?

Bạn có thể hấp thụ thêm sắt không heme từ các loại thực phẩm bằng cách ăn chúng cùng lúc với những thực phẩm có chứa sắt heme hoặc các loại thực phẩm giàu vi-ta-min C. Các ví dụ của thực phẩm giàu vi-ta-min C bao gồm: ớt chuông màu đỏ, vàng và xanh, bông cải xanh, cải Brussels, đậu tuyết, đu đủ, trái kiwi, dâu tây, cam và bưởi.

Hãy thử các cách kết hợp thực phẩm này để giúp bạn hấp thụ nhiều sắt nhất:

- Ngũ cốc buổi sáng có tăng cường chất sắt (sắt không heme) với một quả cam hoặc nửa quả bưởi (vi-ta-min C)
- Xúp đậu Hà Lan khô tách đôi (sắt không heme) với một ít thịt heo (sắt heme)
- Xà lách gồm rau bina/cải bó xôi (sắt không heme) và dâu tây hoặc ớt chuông (vi-ta-min C)
- Đậu lăng (sắt không heme), bông cải xanh và ớt chuông đỏ (vi-ta-min C) trộn sốt cà chua

Nấu bằng nồi chảo bằng gang để tăng lượng sắt không heme trong thực phẩm.

Không uống trà hoặc cà phê hoặc uống chế phẩm bổ sung canxi trong bữa ăn của bạn. Những đồ uống này có thể làm giảm lượng sắt không heme bạn hấp thụ được từ thực phẩm. Thay vào đó, hãy dùng chúng từ 1 đến 2 tiếng sau khi ăn.

Tôi có thể bao gồm các loại thực phẩm giàu sắt trong các bữa ăn và bữa ăn nhẹ của mình bằng cách nào?

- Dự trữ cá ngừ đóng hộp và bánh quy giòn (cracker) nguyên hạt trong tủ đựng thức ăn để dễ dàng lấy đồ ăn nhẹ
- Thêm mật mía đen, quả hạch, nho khô hoặc mơ khô vào ngũ cốc và các loại bánh nướng
- Rắc hạt bí ngô hoặc thịt gà nướng lên trên một đĩa salad rau xanh
- Thêm hạt đậu, đậu Hà Lan hoặc đậu lăng vào salad, súp và món dứt lò (casseroles)
- Rưới tahini lên đậu phụ hoặc sườn cừu

Tôi có cần bổ sung sắt không?

Ngoài việc ăn các loại thực phẩm giàu chất sắt mỗi ngày, một số người có thể cần bổ sung chất sắt.

Chỉ uống bổ sung chất sắt khi được chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn khuyến nghị. Quá nhiều chất sắt có thể có hại, đặc biệt là đối với trẻ sơ sinh và trẻ em. Luôn luôn giữ các chế phẩm bổ sung chất sắt, bao gồm các viên đa vi-ta-min có chứa sắt, ngoài tầm với của trẻ em.

Những người bị bệnh huyết sắc tố (hemochromatosis) hấp thụ quá nhiều chất sắt và không nên bổ sung chất sắt.

Nhiều loại thuốc và chế phẩm bổ sung có thể làm giảm lượng sắt bạn hấp thụ. Hãy trao đổi với dược sĩ của bạn về thời gian tốt nhất trong ngày để uống các chế phẩm bổ sung chất sắt.

Để biết thêm thông tin

- [HealthLinkBC File #68d Sắt trong các loại thực phẩm](#)
- [HealthLinkBC File #69i Thực phẩm giàu sắt cho trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi](#)
- Tờ thông tin Dinh dưỡng của Canada: <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce>

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

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lãng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.