

## 食物铁质含量

食物	重量	铁质 (毫克)	食物	重量	铁质 (毫克)
牛(后腿肉)(熟)	100克	2.6	红豆(焗熟)	1杯*(230克)	4.6
猪(上腰肉)(熟)	100克	1.2	小扁豆(焗熟)	1杯(198克)	6.6
羊(腿肉)(熟)	100克	2.2	腰果	1安士(28克)	1.7
鸡(上腿肉)(熟)	100克	1.3	芝麻	1汤匙(9克)	1.3
罐头水浸吞拿鱼	100克	1.5	花生	1安士(28克)	1.2
蚬(熟)	100克	27.9	提子干	0.5杯(72克)	1.3
蚝(熟)	100克	9.2	杏脯干	0.5杯(65克)	1.7
虾(熟)	100克	3.0	枣干	100克	2.3
鸡蛋(熟)	1只(50克)	0.9	菠菜(焗熟)	1杯(180克)	6.4
黄豆(焗熟)	1杯(172克)	8.8	木耳(水发)	100克	5.5
红腰豆(焗熟)	1杯(171克)	5.0	糙米饭	1杯(195克)	1.0
鹰嘴豆(焗熟)	1杯(164克)	4.7	燕麦麸早餐谷类食品	0.5杯(40克)	1.8
腐竹(干)	100克	16.5	燕麦(煮熟)	1杯(234克)	2.1

\*1杯约240毫升

- 医学研究发现过量进食红肉(如牛肉、猪肉和羊肉等)会增加患大肠癌的风险。世界癌症研究基金会建议每星期食用少于500克(约12两半)的红肉(以煮熟计)。
- 茶和咖啡等饮品妨碍铁质吸收,建议避免在餐后一至两小时内饮用。
- 如果您怀疑自己患有缺铁性贫血,请务必咨询您的医生,因为这不是自我诊断或使用非处方铁补充剂自行治疗的问题。事实上,铁片除了可能与某些药物产生相互作用外,还会影响其他营养矿物质的吸收并引起胃肠道不适。在严重的情况下,长时间过量摄入铁会导致主要器官衰竭甚至死亡。

### 参考资料:

1. 中国居民膳食营养素参考摄入量(2013)
2. 食品安全中心 营养资料查询系统
3. 香港红十字会捐血服务中心
4. Anaemia: A Public Health Problem Worth Attention. Non-Communicable Diseases Watch, July 2019, chp.dh.hk

# 认识

# 缺铁性贫血



卫生署学生健康服务

学生健康服务网页: [www.studenthealth.gov.hk](http://www.studenthealth.gov.hk)

2023

## 铁质的功用

铁质在人体内的主要功能是制造血红素。

血红素是构成红血球的重要物质，负责将氧气输送到身体各组织。铁质摄取不足，身体便不能制造足够的红血球，引致缺铁性贫血。

## 缺铁性贫血对身体的影响

偏食或采用不恰当的减肥方法会导致铁质摄取不足，而青少年女性有周期性失血，所以患上缺铁性贫血的机会较男性高。缺铁性贫血会令人脸色苍白、容易疲劳、学习时难于集中精神。此外，还可能引起其他健康问题，如头晕、食欲不振、身体抵抗力下降等。



## 预防

要预防缺铁性贫血，除了养成健康的饮食习惯和参照「健康饮食金字塔」的分量比例进食外，还要懂得选择含铁质丰富的食物。每天建议的铁质摄取量如下：

年龄	建议每天摄取量 (毫克)	
	男	女
4-6	10	10
7-10	13	13
11-13	15	18
14-17	16	18
18-49	12	20

## 铁质较丰富的食物

1. 肉类、海产类
  - 牛肉、猪肉、羊肉等
  - 蚝、虾、蚬等
2. 蛋类、干豆类及其制品
  - 鸡蛋
  - 黄豆、小扁豆、红腰豆、腐竹等
3. 干果类
  - 提子干、杏脯干等
4. 果仁、种子类
  - 腰果、芝麻、花生等
5. 蔬菜类
  - 菠菜、木耳等
6. 谷物类
  - 糙米、燕麦等
  - 添加了铁质的早餐谷物



吃富含铁的食物。肉、蛋、海鲜、深绿叶蔬菜、干果、豆类和豌豆是铁的丰富来源。值得注意的是，肉类和海鲜中的血红素铁更容易被人体吸收。为了增强植物性食物中非血红素铁的吸收，建议同时进食含丰富维生素C的食物如橙、柠檬、青柠、西柚、奇异果、西红柿、西兰花等。