

## 食物鐵質含量

| 食物        | 重量       | 鐵質<br>(毫克) | 食物        | 重量        | 鐵質<br>(毫克) |
|-----------|----------|------------|-----------|-----------|------------|
| 牛(後腿肉)(熟) | 100克     | 2.6        | 紅豆(焗熟)    | 1杯*(230克) | 4.6        |
| 豬(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        |
| 雞(上腿肉)(熟) | 100克     | 1.3        | 芝麻        | 1湯匙(9克)   | 1.3        |
| 罐頭水浸吞拿魚   | 100克     | 1.5        | 花生        | 1安士(28克)  | 1.2        |
| 蜆(熟)      | 100克     | 27.9       | 提子乾       | 0.5杯(72克) | 1.3        |
| 蠔(熟)      | 100克     | 9.2        | 杏脯乾       | 0.5杯(65克) | 1.7        |
| 蝦(熟)      | 100克     | 3.0        | 棗乾        | 100克      | 2.3        |
| 雞蛋(熟)     | 1隻(50克)  | 0.9        | 菠菜(焗熟)    | 1杯(180克)  | 6.4        |
| 黃豆(焗熟)    | 1杯(172克) | 8.8        | 木耳(水發)    | 100克      | 5.5        |
| 紅腰豆(焗熟)   | 1杯(171克) | 5.0        | 糙米飯       | 1杯(195克)  | 1.0        |
| 鷹嘴豆(焗熟)   | 1杯(164克) | 4.7        | 燕麥麩早餐穀類食品 | 0.5杯(40克) | 1.8        |
| 腐竹(乾)     | 100克     | 16.5       | 燕麥(煮熟)    | 1杯(234克)  | 2.1        |

\*1杯約240毫升

- 醫學研究發現過量進食紅肉(如牛肉、豬肉和羊肉等)會增加患大腸癌的風險。世界癌症研究基金會建議每星期食用少於500克(約12兩半)的紅肉(以煮熟計)。
- 茶和咖啡等飲品妨礙鐵質吸收，建議避免在餐後一至兩小時內飲用。
- 如果您懷疑自己患有缺鐵性貧血，請務必諮詢您的醫生，因為這不是自我診斷或使用非處方鐵補充劑自行治療的問題。事實上，鐵片除了可能與某些藥物產生相互作用外，還會影響其他營養礦物質的吸收並引起胃腸道不適。在嚴重的情況下，長時間過量攝入鐵會導致主要器官衰竭甚至死亡。

### 參考資料：

1. 中國居民膳食營養素參考攝入量(2013)
2. 食物安全中心 營養資料查詢系統
3. 香港紅十字會捐血服務中心
4. Anaemia: A Public Health Problem Worth Attention. Non-Communicable Diseases Watch, July 2019, chp.dh.hk

# 認識

# 缺鐵性貧血



衛生署學生健康服務

學生健康服務網頁: [www.studenthealth.gov.hk](http://www.studenthealth.gov.hk)

2023

## 鐵質的功用

鐵質在人體內的主要功能是製造血紅素。

血紅素是構成紅血球的重要物質，負責將氧氣輸送到身體各組織。鐵質攝取不足，身體便不能製造足夠的紅血球，引致缺鐵性貧血。

## 缺鐵性貧血對身體的影響

偏食或採用不恰當的減肥方法會導致鐵質攝取不足，而青少年女性有周期性失血，所以患上缺鐵性貧血的機會較男性高。缺鐵性貧血會令人臉色蒼白、容易疲勞、學習時難於集中精神。此外，還可能會引起其他健康問題，如頭暈、食慾不振、身體抵抗力下降等。



## 預防

要預防缺鐵性貧血，除了養成健康的飲食習慣和參照「健康飲食金字塔」的分量比例進食外，還要懂得選擇含鐵質豐富的食物。每天建議的鐵質攝取量如下：

| 年齡    | 建議每天攝取量 (毫克) |    |
|-------|--------------|----|
|       | 男            | 女  |
| 4-6   | 10           | 10 |
| 7-10  | 13           | 13 |
| 11-13 | 15           | 18 |
| 14-17 | 16           | 18 |
| 18-49 | 12           | 20 |

## 鐵質較豐富的食物

1. 肉類、海產類
  - 牛肉、豬肉、羊肉等
  - 蠔、蝦、蜆等
2. 蛋類、乾豆類及其製品
  - 雞蛋
  - 黃豆、小扁豆、紅腰豆、腐竹等
3. 乾果類
  - 提子乾、杏脯乾等
4. 果仁、種子類
  - 腰果、芝麻、花生等
5. 蔬菜類
  - 菠菜、木耳等
6. 穀物類
  - 糙米、燕麥等
  - 添加了鐵質的早餐穀物



吃富含鐵的食物。肉、蛋、海鮮、深綠葉蔬菜、乾果、豆類和豌豆是鐵的豐富來源。值得注意的是，肉類和海鮮中的血紅素鐵更容易被人體吸收。為了增強植物性食物中非血紅素鐵的吸收，建議同時進食含豐富維生素C的食物如橙、檸檬、青檸、西柚、奇異果、番茄、西蘭花等。