

食物鐵質含量

認識

缺鐵性貧血

100 克已煮熟的食物	鐵質含量(毫克)	100 克已煮熟的食物	鐵質含量(毫克)
肉類：		乾果類：	
牛肉	2.8	葡萄乾	3.8
羊肉	2.7	杏脯乾	3.4
豬肉	1.3	黑棗	3.7
雞肉	0.8	蜜棗	3.5
魚肉	0.5	紅棗	2.3
蝦米	11		
蛋類：		全穀類：	
雞蛋	1.9	全麥糠早餐穀物	12
動物內臟：		粟米片	6.7
豬肝	17	快熟麥片	3.8
豆類及豆製品：		全麥麵包	2.7
黑豆	7.2	白麵包	1.6
紅豆	3.1		
綠豆	1.4	綠葉蔬菜：	
黃豆	3.0	菠菜	1.6
扁豆	4.0	西蘭花	1.0
眉豆	1.9		
腐竹	16.5	其他：	
硬殼果：		黑木耳	46
芝麻	10.4	金針菜	7.8
榛子	3.2		
杏仁	3.0		
合桃	2.9		
花生	2.5		

參考資料：1) McCance and Widdowson's. The Composition of Foods Fifth revised and extended edition. 1992

2) 飲食與健康指南及華南食物成分，中文大學出版社，1991。



- 動物內臟雖含豐富鐵質，但其膽固醇成分也很高，所以不建議多吃
- 少吃會妨礙吸收鐵質的食物，如茶、咖啡、纖維素補充劑等
- 如非醫生建議，避免服用鐵質補充劑。因過量鐵質會影響其他礦物質的吸收，而且會因積聚於體內而引起不良的影響



衛生署學生健康服務

2010

鐵質的功用

鐵質是製造紅血球的必要原素，缺乏鐵質會導致貧血。

缺鐵性貧血對身體的影響

青少年，尤其是女性，由於偏食或節食會導致飲食缺乏鐵質，

加上周期性失血，患上缺鐵性貧血的機會較高，

以致臉色蒼白、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的問題如頭暈、

無胃口、腸胃不適、減低身體抵抗力等。



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。

根據美國建議兒童及青少年每天所需鐵質約為

年齡	每天攝取量(毫克)	
	男	女
4-8	10	10
9-13	8	8
14-18	11	15

參考資料: Institutes of Medicine, National Academy of Sciences, U.S.

含豐富鐵質的食物

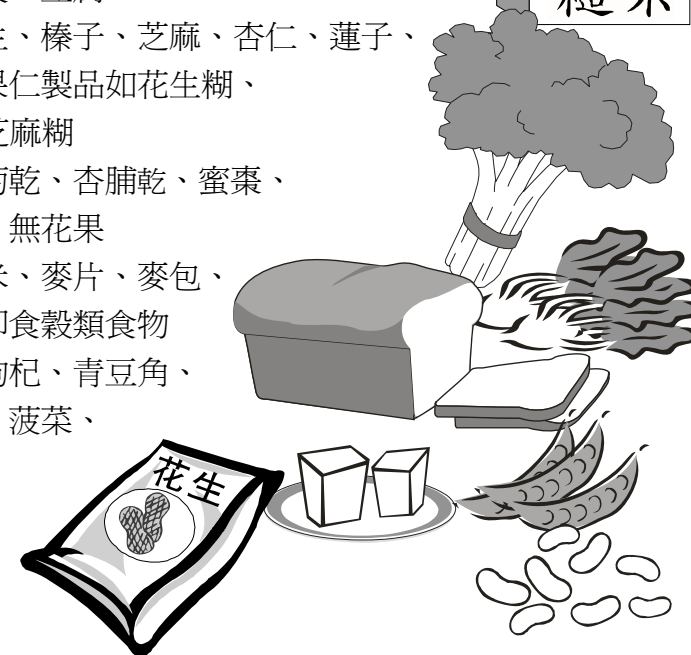
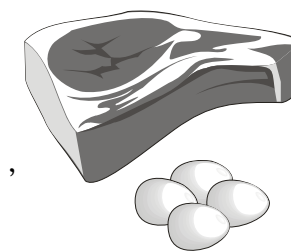
可分為動物性和植物性兩種：

1. 動物性

- 肉類尤其是紅肉如牛肉、羊肉及豬肉，而魚類及家禽類含鐵質則較紅肉為低
- 蛋類
- 動物內臟如豬肝、雞腎

2. 植物性

- 豆類如黑豆、紅豆、綠豆、黃豆及黃豆製品如枝竹、腐皮、豆腐
- 硬殼果如花生、榛子、芝麻、杏仁、蓮子、瓜子及各式果仁製品如花生糊、蓮子糖水、芝麻糊
- 乾果類如葡萄乾、杏脯乾、蜜棗、黑棗、紅棗、無花果
- 全穀類如糙米、麥片、麥包、強化鐵質之即食穀類食物
- 綠葉蔬菜如枸杞、青豆角、菜心、白菜、菠菜、西蘭花
- 其他如木耳、雲耳、金針菜



由於植物性食物所含鐵質需要維他命 C 幫助吸收，所以進食這些食物之同時亦要進食含維他命 C 豐富的食物如橙、柑、西梅、橙汁、奇異果及新鮮蔬菜。

建議食譜：花生醬全麥麵包 + 鮮橙汁
：鮮腐竹羅漢齋 + 清炒白菜