

飲食大補

「鐵」



相關影片
請見左側
QR-Code

◆營養室營養師 詹貽婷

鐵在身體中扮演相當重要的角色，是血色素的主要元素，負責輸送氧氣及二氧化碳，並參與能量代謝，及維持免疫細胞正常功能。當飲食中鐵含量攝取不足時就有可能會缺鐵，或是鐵吸收不良，例如飲食中含有大量會抑制鐵吸收的食物，或是因使用制酸劑導致胃酸不足影響鐵吸收，幽門螺旋桿菌感染及胃繞道手術、腸胃功能障礙等也都會導致鐵吸收不良，兒童因生長需求或懷孕女性因鐵需求量增加而容易有缺乏問題，除此之外，腸胃道潰瘍或出血、胃癌患者、女性生理期及泌尿道出血都有可能導致鐵流失增加。

缺鐵的症狀包含缺鐵性貧血、疲勞和虛弱、皮膚蒼白、呼吸急促、頭痛頭暈、心悸、掉髮、指甲脆弱或匙狀甲、嘴唇乾裂及舌炎、免疫力降低、不寧腿綜合症、兒童發育遲緩、注意力不集中及記憶力減退等。

國人膳食營養素參考攝取量第八版建議鐵攝取量如下：

表一 國人膳食營養素參考攝取量
第八版建議鐵攝取量

年齡	男性	女性
19-50歲	10毫克	15毫克
>50歲	10毫克	

表二 國人膳食營養素參考攝取量第八版
建議懷孕及哺乳期需增加鐵攝取量

階段	鐵增加量
懷孕第一期	0毫克
懷孕第二期	0毫克
懷孕第三期	30毫克
哺乳期	30毫克

當有鐵缺乏問題時，可以透過一些飲食技巧改善鐵缺乏。

1. 選擇好吸收的鐵：

食物中的鐵為血基質鐵與非血基質鐵，血紅素及肌紅蛋白內的鐵就是血基質鐵，吸收率可達 15-35%，主要的食物來源有紅肉、內臟、魚、海鮮，血基質鐵不受飲食中其他成分影響，非血基質鐵主要存在於鐵蛋白、含鐵酵素及含鐵化合物中，吸收率為 2-20%，且會受多種飲食成分影響，主要食物來源為綠葉蔬菜、豆類等。



2. 選擇鐵含量高的食物：

表三 各類食物含鐵量前 5 名

類別	含鐵量前 5 名食物
豆魚蛋肉類 (1 份 = 蛋白質 7 公克)	豬血每份 111 克含 31.1 毫克鐵、西施舌每份 79 克含 20.2 毫克鐵 鴨血每份 117 克含 18.1 毫克鐵、鵝肝每份 34 克含 15.2 毫克鐵 文蛤每份 92 克含 7.6 毫克鐵
全穀雜糧類 (1 份 = 碳水化合物 15 公克)	菱角每份 93 克含 5.0 毫克鐵、蓮子每份 59 克含 3.0 毫克鐵 胚芽每份 28 克含 1.9 毫克鐵、花豆每份 25 克含 1.8 毫克鐵 紅豆每份 25 克含 1.7 毫克鐵
蔬菜類 (1 份 = 生重 100 公克)	紅苜菜每份含 8.5 毫克鐵、山芹菜每份含 7.8 毫克鐵 紅鳳菜每份含 6.0 毫克鐵、A 菜每份含 5.8 毫克鐵 海帶芽每份含 5.4 毫克鐵
水果類 (1 份 = 碳水化合物 15 公克)	紅龍果每份 112 克含 1.0 毫克鐵、百香果每份 134 克含 0.9 毫克鐵 桑葚每份 215 克含 0.9 毫克鐵、紅皮紅肉李子每份 156 克含 0.8 毫克鐵 甜瓜每份 161 克含 0.8 毫克鐵
堅果種子類 (1 份 = 脂肪 5 公克)	黑芝麻每份 10 克含 0.9 毫克鐵、亞麻仁籽每份 11 克含 0.8 毫克鐵 白芝麻每份 10 克含 0.7 毫克鐵、腰果每份 11 克含 0.7 毫克鐵 葵花子每份 10 克含 0.6 毫克鐵

3. 增加鐵吸收率：

非血基質鐵在腸道中需要透過維生素 C 將三價鐵轉換為好吸收的二價鐵，因此隨餐攝取水果可讓鐵吸收率增加，高維生素 C 含量的水果包含芭樂、草莓、香吉士、金黃奇異果、木瓜等。可以促進非血基質鐵吸收率的還有動物性蛋白質，如雞、鴨、鵝、豬、牛、羊、魚、海鮮。

4. 減少影響鐵吸收因子：

飲食中的草酸、植酸、多酚類、鈣會降低非血基質鐵吸收率。草酸可利用汆燙或減少飲用蔬菜湯的方式減少，乾豆類中的植酸可透過浸泡的方式減少，咖啡、茶、可可中含的多酚類也會影響鐵吸收，建議避免隨餐或飯後食用，大量的鈣攝取也會影響鐵吸收，因此建議隨餐食用乳製品最多 0.5 份即可，例如鮮奶 120 毫升或起司 1 片或優格 120 克，鈣補充劑也建議避免與高鐵食物一起服用。

鐵缺乏會造成身體出現許多問題，如何在飲食中挑選好吸收的鐵、含鐵量高的食物，並且隨餐吃水果、葷食者均勻分配動物性蛋白質至每餐中提升鐵吸收率，減少影響鐵吸收的因子，是缺鐵族群需要掌握的飲食技巧！



臺大醫院 **健康教育中心** LINE

LINE官方帳號好友募集中!

加入好友, 健康資訊不漏接!

02-23562114
<http://www.nthu.gov.tw/health/index.action>