

# 高鐵飲食

## ■ 鐵的生理功能

- 鐵是必需營養素，是血紅素與肌紅素的成分，可幫助氧在體內運送。
- 是細胞色素的成分，幫助能量的產生。

## ■ 那些人容易缺鐵呢？

- 6個月至3歲的嬰幼兒
- 15歲至45歲的女性
- 孕婦
- 素食者
- 其他如過分的失血、不適當的飲食、腸胃消化吸收不良等，都會引起缺鐵性貧血。

## ■ 缺鐵有什麼後果？

- 缺鐵的變化是階段性的，初期沒有什麼症狀，嚴重時就會發生貧血，稱為缺鐵性貧血。患缺鐵性貧血的人，經常會感到疲倦、缺乏體力、臉色蒼白以及抵抗力減弱。

## ■ 鐵的食物來源

鐵質利用率的高低與食物的種類有關。動物性食品利用率高，植物性食品利用率較低。

- 豬肉、牛肉、雞肉、肝、內臟類及豬血、鴨血等食物，所含鐵質利用率較高，又肉類中紅色越深者，含鐵量越多。
- 全穀類、豆類、加鐵強化的穀類製品及深色蔬果等食物，鐵質利用率較低，但此類食品含鐵量多，可彌補利用率之不足。
- 促進鐵吸收之食物：富含維生素C的食物和果汁，如番石榴、柑橘類、檸檬等，與正餐一同進食，有助於鐵的吸收。
- 干擾鐵吸收的食物：咖啡和茶不利鐵的吸收，最好於飯後兩小時才飲用。
- 母乳中的鐵質較牛乳中的鐵質容易吸收。



## ■ 如何預防缺鐵？

- 嬰兒：充分哺餵母乳或選擇嬰兒配方奶粉，6個月以後可選用添加鐵質的嬰兒配方食品，或開始添加蛋黃等富含鐵質的副食品。
- 幼兒：補充含鐵豐富、高利用率的食物，如紅肉類、肝臟類等。
- 婦女與孕婦：選用含鐵豐富、高利用率的食物，同時食用促進鐵吸收的食物，避免干擾性的食品。必要時，可依醫師指示服用鐵補充劑
- 素食者：選用含鐵豐富的植物性食品，同時食用促進鐵吸收的食物，避免干擾性食品。必要時，可依醫師指示服用普通劑量的鐵補充劑。

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002
- 制訂單位/日期：營養室/106.12.27

