

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，血紅素是構成紅血球的重要物質，鐵質攝取不足，身體不能製造足夠的紅血球，引發缺鐵性貧血。

■ 哪些人容易缺鐵呢？

- 6個月至3歲的嬰幼兒
- 生育年齡的女性
- 孕婦
- 素食者
- 其他如大量失血、腸胃消化吸收功能異常

■ 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，植物性食品較低。

動物性來源(毫克/100克)	植物性來源(毫克/100克)
豬血 28.0	黑芝麻 24.5
鴨血 19.8	枸杞 14.6
豬血糕 13.2	紅莧菜 12.0
文蛤 12.9	紅豆 9.8
豬肝 11.0	甜豌豆 8.5
牡蠣 6.6	黑豆 8.0



攝取鐵質小技巧

- 富含維生素C的食物，與含鐵的食物一同進食，幫助鐵質吸收。
- 鈣及鐵產生競爭吸收，因此鈣質含量豐富的食物或補充劑，應該與鐵劑的補充時間錯開。
- 茶葉、咖啡中的單寧酸和咖啡因會阻礙鐵的吸收，應避免與鐵劑和含鐵高的食物一同食用。

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位/日期：營養室/113.04.01

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮