

預防鐵質缺乏 精明攝鐵有法



均衡飲食，多選各類含豐富鐵質的食物。



配搭肉類進食，可大幅增加吸收深綠色蔬菜和豆類中的鐵質。



與維生素C豐富的蔬果一起食用，
可促進吸收植物中的鐵質



多選吃深綠色蔬菜、
乾豆、果仁

**飲食選擇及配搭得宜
可增加鐵質攝取**



適量進食肉類、
魚、海產



貧血和容易缺鐵的人士，
進餐時避免飲用茶及咖啡

網上版本

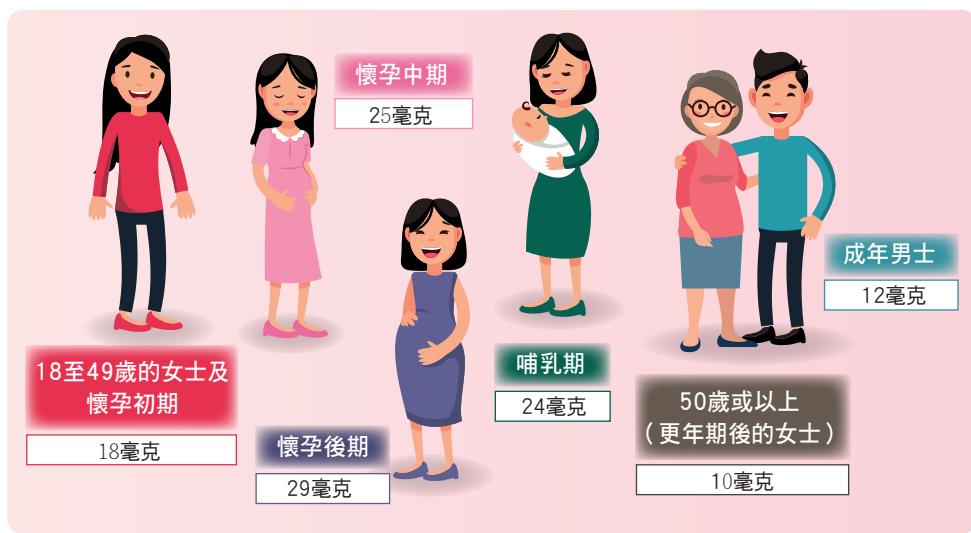


鐵質有什麼功用？



- 鐵質是製造血紅素的主要元素。血紅素存於紅血球內，負責運送氧氣至身體各個部位。鐵質亦在人體能量供應過程中扮演重要角色。
- 缺乏鐵質可導致貧血、臉色蒼白、頭暈、心悸、疲倦乏力、工作能力和運動耐力大為降低、免疫力下降和難以集中精神等。對於兒童，缺乏鐵質會影響他們的認知及學習能力。
- 懷孕中的婦女鐵質需求大增，以製造足夠的紅血球供應自身及生長中的胎兒所需。孕婦嚴重貧血會導致胎兒缺鐵，影響其腦部發展。

我們每日需要多少鐵質？*



你知道嗎？

身體會因應需要調節腸道吸收鐵質的效率。當身體鐵質不足時，腸道會增加鐵質的吸收，鐵質充足時吸收率則減少。

鐵質的食物來源

動物性的高鐵質食物

- 肉類、家禽類、肝臟、魚和海產中的鐵質，含容易吸收的血紅素鐵。
- 紅肉（牛、豬和羊肉）的血紅素鐵特別豐富，然而過量進食會增加大腸癌風險。世界癌症研究基金會建議每星期進食不超過500克的熟紅肉（相等於烹調前約700-750克），進食多種鐵質豐富的食物是達至營養均衡的最好方法。

肉類、家禽及蛋	分量(熟計)	鐵質含量(毫克) [▽]
牛(瘦肉)	100克	1.7-3.7
豬(瘦肉)	100克	0.6-1.9
羊(瘦肉)	100克	1.5-3.4
鴨(瘦肉)	100克	2.6
雞腿肉	100克	0.9-1.6
豬肝	100克	18.0
雞蛋	1隻(60克)	0.7-1.0



魚類及海產	分量(熟計)	鐵質含量(毫克) [▽]
蠔	100克	4.3-12.0
青口	100克	6.7
蜆	100克	28.0
蝦	100克	0.4-3.1
三文魚	100克	0.3-1.3
罐裝沙甸魚	3條(160克)	2.2-4.6



對於缺鐵或鐵質需求高的人士：

進食紅肉和間中選吃肝臟，有助加快提升體內鐵質水平，改善貧血。

植物性的高鐵質食物

- 植物性食物中的鐵質屬非血紅素鐵，吸收率比肉類的低，而且腸道吸收的比率亦受飲食中的其他食物影響。肉類、魚類及維生素C均有利吸收植物性食物中的鐵質；咖啡及茶中的單寧酸，蔬菜、豆類及穀物中的植酸則阻礙吸收。
- 植物性食物佔日常膳食的大部分，選擇得宜能提升鐵質的攝取量，例如多吃深綠色蔬菜及豆類、以果仁及種籽類作茶點等。

乾豆類	分量(熟計)	鐵質含量(毫克) [▼]
小扁豆	½ 杯 (99克)	1.6-2
紅腰豆	½ 杯 (89克)	2-2.6
鷹嘴豆 (雞心豆)	½ 杯 (82克)	1.1-2.4
大豆 (黃豆)	½ 杯 (86克)	4.4
紅豆	½ 杯 (115克)	2.3
綠豆	½ 杯 (101克)	1.4
黑豆	½ 杯 (86克)	1.8

1杯容量=240毫升



蔬菜	分量(熟計)	鐵質含量(毫克) [▼]
菠菜	1碗 (160克)	3.2-5.8
芥蘭	1碗 (160克)	1
白菜	1碗 (160克)	1.6-3.2
西蘭花	1碗 (160克)	0.9-1.1
青豆	1碗 (160克)	1.8-2.6
枝豆	1碗 (160克)	3.6
木耳 (水發)	1碗 (約80克)*	4.4

1碗容量=250-300毫升

* 由10克的乾木耳浸發而成



果仁及種籽	分量	鐵質含量(毫克) [▼]
芝麻(黑)	1湯匙(9克)	2.0
芝麻(白)	1湯匙(9克)	1.3
南瓜籽	1滿湯匙(10克)	0.2-0.9
腰果	1滿湯匙(15克)	0.9
杏仁	1滿湯匙(15克)	0.7

1湯匙容量=15毫升



- 添加了鐵質的早餐穀物產品，亦是豐富的鐵質來源。選購時，應留意其營養標籤列出的鐵質含量。

豐富維生素C的蔬果

- 進餐時或餐後一、兩小時內，進食含豐富維生素C的蔬果，可促進吸收植物中的鐵質。
- 例如奇異果、橙、木瓜、菠蘿、番石榴、哈密瓜、士多啤梨、燈籠椒、蜜糖豆、椰菜花、西蘭花、番茄、苦瓜等。
- 維生素C會溶解於水中和容易被熱力破壞，應避免長時間浸洗。以少量水灼、蒸、少油快炒的方式烹調蔬菜可減低維生素C的流失。



怎樣配搭飲食可增加鐵質吸收？

- 每餐需進食適量肉類、魚、海產及豐富鐵質的蔬菜，用餐後進食維生素C豐富的水果，令整餐的鐵質更易被吸收：



西蘭花炒肉片配紅糙米飯



蜆肉烏冬配枝豆

- 善用豐富鐵質及維生素C的配菜：

加入木耳、芝麻、果仁等豐富鐵質的配菜

選用蜜糖豆、椰菜花等高維生素C的蔬菜



彩椒鷹嘴豆螺絲粉



蜜糖豆木耳炒雞肉

利用維生素C豐富的彩椒增添菜式味道

以新鮮番茄及茄膏製作醬汁，可增加菜式
維生素C含量

- 選購或自製沙律時，多選以下配料及醬汁：

鐵質豐富的蔬菜：

小菠菜、牛油生菜、西蘭花、毛豆、青豆、紅菜頭等

維生素C豐富的蔬果：

燈籠椒、番茄、
蘿蔔、橙等

鐵質豐富的配料：

雞肉、三文魚、雞蛋、
小扁豆、紅腰豆、鷹嘴豆、
杏仁、南瓜籽等

以含維生素C的青檸汁、
檸檬汁或豐富鐵質的
鷹嘴豆泥醬取代沙律醬



**小菠菜烤雞雜豆沙律
(配檸檬汁)**



選擇餐飲小貼士

- ➔ 餐飲宜選清水、檸檬水等
- ➔ 如欲選擇咖啡或茶，可於用餐前後相隔最少1小時享用，以免影響鐵質吸收

容易缺乏鐵質的人士

- 對鐵質需求量增加的人士容易出現缺乏鐵質，包括：嬰幼兒、月經量多的青少年及婦女、懷孕期及產後婦女、恒常捐血者、患有腸道疾病人士等。過度節食及有飲食限制的人士，亦容易缺乏鐵質。
- 懷孕婦女除了多進食鐵質豐富的食物外，也可選用含鐵質的孕婦多種維生素及礦物質補充劑。



服用鐵質補充劑注意事項



- 過量攝入鐵質會影響健康。因此，必須遵照醫生的指示服用，服用後須跟進效果。
- 空肚、餐前1小時或餐後2小時服用鐵質或含鐵質的多種維生素及礦物質補充劑吸收的效果較佳，但個別人士服用後可能出現胃痛、作嘔、腹瀉等副作用，隨餐服用或可緩解以上不適。
- 鈣質可能影響鐵質吸收，因此服用含鐵質的補充劑時，避免同時服用鈣質補充劑或高鈣食品。

預防貧血所需的其他營養素

除鐵質外，葉酸及維生素B12都是製造血紅素的所需元素。綠葉蔬菜、豆類、橙、木瓜等是葉酸的豐富來源。維生素B12主要來自肉類、魚、蛋和牛奶，全素食者可選擇添加維生素B12的食品或按醫護人員指示使用補充劑。注意整體的飲食均衡，讓身體獲得所需的營養素預防貧血。



網頁：www.fhs.gov.hk

24小時資訊熱線：2112 9900

FHS-WH-98B (2024年5月修訂)