

## 精挑細選補充鐵質 齊來做個精明的有「營」食家

在日常飲食中，我們可從肉類（包括豬、牛、羊、家禽等）、魚類、海產、蛋、深綠色蔬菜、乾豆類、種籽、果仁、全穀物類、添加了鐵質的早餐穀物、乾果等攝取鐵質。如何在選擇食物讓身體攝取足夠鐵質之餘，又可合乎「低脂肪、低鈉質（鹽分）、低糖分及高纖維素」的健康飲食之道呢？就讓營養師以一天飲食例子，提提你一些有「營」選擇小貼士吧！

### 早餐例子：

- 低糖早餐穀物 1 碗奇異果，1 杯低脂牛奶；或
- 沙甸魚全麥包三文治 1 份

### 營養師的早餐貼士：

- ✓ 選擇加添了鐵質的早餐穀物，於選購時留意營養標籤及成份表。進食時，配搭含豐富維生素 C 的水果，水果鮮甜既增加美味，當中的維生素 C 令身體容易吸收鐵質。
- ✓ 宜選用全麥包或五穀包製作三文治；餡料方面，可以選茄汁豆、雞蛋等含豐富鐵質的食材。

### 午餐例子：

- 海鮮湯烏冬 1 碗及 日式枝豆 1 份；或
- 鮮牛肉湯米線配灼菜心

### 營養師的午餐貼士：

- ✓ 枝豆是青嫩的黃豆，含有豐富鐵質。配合海鮮一同進食，有助身體吸收。
- ✓ 除菜心以外，其他深綠葉蔬菜，例如：芥蘭、通菜、菠菜等亦含豐富鐵質。
- ✓ 外出用膳時，不忘進食蔬菜，有助提昇身體吸收食物中的鐵質。蔬菜多選白灼、無油（「走油」）或上湯浸。

### 茶點的選擇：

- 約 5-8 粒 原味焗果仁，如南瓜籽、杏仁、腰果等；或
- 咋喳 1 碗（免椰汁）；或
- 約 1 湯匙滿的乾果，如杏脯乾、西梅乾、提子乾

### 營養師的茶點貼士：

- ✓ 購買果仁時，選擇無加鹽或糖的烤焗產品。
- ✓ 乾豆類含豐富鐵質，既可製作糖水和甜品（例如：紅豆糕、咋喳），亦可作湯料（例如：木瓜眉豆瘦肉湯）。應連豆渣吃，才可攝取鐵質。
- ✓ 利用乾豆類製作甜品時，應注意糖分及脂肪的分量；常用的甜品材料如椰汁就含大量飽和脂肪，多吃有害心臟健康。  
乾果含豐富鐵質，應選無額外加糖或糖霜的產品。

### 晚餐例子：

- 西洋菜鯪魚球湯（吃半碗至四分三分碗菜），金針雲耳蒸肉片和紅糙米飯。  
或；
- 薑蔥煮蠔、灼莧菜配芝麻拌飯或；
- 番茄燈籠椒紅腰豆螺絲粉配西蘭花。

### 營養師的晚餐貼士：

- ✓ 善用配菜增加菜色的營養價值。例如金針雲耳等既可增加風味之餘，亦可增加攝取鐵質的機會。
- ✓ 肉、魚之外，可選海產為食材。蠔、蜆、螺、青口都有豐富鐵質，你也可選用天然香料烹調，以增加新鮮感。
- ✓ 加入鐵質、維生素 C 豐富的**配菜配搭蔬菜、肉、魚**。番茄和燈籠椒含豐富維生素 C，配合紅腰豆或其他乾豆入饌，令你更易吸收乾豆的鐵質。

### 水果的選擇

- 水果的種類有很多，士多啤梨、奇異果、哈密瓜、橙、柑、西柚、木瓜是一些不錯的選擇。
- 進餐前、後一小時內進食維生素 C 豐富的水果，可有助鐵質吸收。
- 建議成年人每天進食最少兩份水果。

### 進餐飲品的選擇

- 宜選擇清水或檸檬水作進餐飲品。
- 你亦可偶爾選飲純橙汁，但須注意分量，以免攝取過多果糖及額外熱量，影響體重。
- 進餐時避免飲用濃茶、咖啡、紅酒，因它們含有單寧酸，阻礙鐵質吸收。