

【健康營養補給站】飲食大補「鐵」



The video thumbnail features a red and white geometric background. On the left, there is a portrait of a woman in a white lab coat. To her right, the title '飲食大補「鐵」' is displayed in large black characters, with a play button icon overlaid. Below the title, the name '詹貽婷營養師' is written in white on a red rectangular background. On the right side, there are three diamond-shaped icons: the top one contains the NTUH seal, the middle one contains a white cross on a red background, and the bottom one contains the NTUH logo with the text '台大醫院 NTUH'. At the bottom left of the thumbnail, the text '飲食大補鐵' and '長度: 07:07, 瀏覽: 17, 最近修訂: 2024-06-28' is visible.

鐵在身體中扮演相當多重要的角色，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則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 1 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 2 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。

選擇好吸收的鐵：

食物中的鐵分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。

選擇鐵含量高的食物（含鐵量前五名）

1. 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

2. 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

3. 蔬菜類 (1 份=生重 100 公克)

紅莧菜每份含 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

4. 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

5. 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

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。

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。草酸可利用川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，因次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。

鐵缺乏會造成身體許多問題出現，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！

營養室營養師 詹貽婷