

# 鐵的魔法，吃出紅潤好氣色(缺鐵性貧血飲食)

金楚晴 營養師

鐵質是人體製造紅血球不可或缺的营养素。當鐵不足時，身體無法產生足夠的血紅素來攜帶氧氣，使得血液中紅血球內的血色素減少，就容易造成缺鐵性貧血(Iron deficiency anemia)。根據國民營養健康狀況變遷調查，45歲以下的女性鐵質普遍攝取不足，加上每個月生理期流失或懷孕哺乳，使女性比男性容易有缺鐵性貧血的情形。另外胃切除、腸胃道出血的病人及素食者也是容易缺鐵的族群。輕微的貧血可能有頭暈、容易疲勞等症狀，嚴重貧血時則可能有呼吸急促或困難等反應，尤其是懷孕初期若缺乏鐵質，可能增加嬰兒早產、出生體重過輕或死胎等風險。因此國民健康署建議，成年女性每日鐵質攝取量需達15mg，男性則為10mg，第三孕期之孕婦及哺乳中的媽咪更要增加每日鐵質攝取量至45mg。

## 一、五大族群容易缺鐵性貧血：

- 1. 懷孕、哺乳婦女：**準媽咪在懷孕的過程中，隨者胎兒的成長，母體的血液量會增加，以利運輸足夠的营养素給持續發育的胎兒，此時母體若是缺鐵，血液中無法運送足夠氧氣，容易導致孕期缺鐵性貧血。
- 2. 素食者：**食物中的鐵主要可分為兩種，動物性食物，以二價鐵 ( $Fe^{2+}$ ) 的形式存在，吸收率較高且不受飲食因素影響。植物中的鐵以三價鐵 ( $Fe^{3+}$ ) 的形式存在，其吸收受多種因素影響，較不容易被人體消化吸收，若是食用量不夠，就容易出現缺鐵的情況。
- 3. 胃切除患者：**由於胃切除後胃酸分泌不足，影響鐵離子的還原及吸收，造成缺鐵性貧血。同時因胃切除後造成胃中的內在因子缺乏，影響對維生素 B12 的吸收，進而發生惡性貧血。
- 4. 經常捐血者：**捐全血 500ml 一次，大約會流失 250mg 的鐵，因身體有鐵儲備量，因此捐血後需留意適當補鐵，即可補足鐵儲備量的消耗。
- 5. 嬰幼兒：**因母親在第三孕期持續運送鐵質給胎兒，故在嬰兒時期六個月大前，嬰兒可以利用身體裡的已儲存之鐵質以供生長發育；但六個月後，若持續完全哺餵母乳或飲食之含鐵量不足，不能適時添加副食品或補充鐵劑以供其快速成長，嬰幼兒便有缺鐵性貧血的風險。醫學已經證實缺鐵性貧血會影響寶寶的神經發育，造成未來可能有不可逆的認知障礙。某些研究也報導這些孩子有較高的風險在未來有癲癇、中風、嬰兒

屏氣發作 (breath-holding spells)、成人期不寧腿症候群 (restless legs syndrome) 的機會，因此在四到六個月嬰兒適時添加副食品非常重要。

## 二、富含鐵的食物：

|       |                        |
|-------|------------------------|
| 動物性來源 | 肝及內臟類、牛奶、豬血、紅肉、蛋黃、蚌貝類  |
| 植物性來源 | 海帶、紫菜、黑芝麻、紅莧菜、黃豆、黑棗、紅豆 |

## 三、補鐵小妙招：

1. 補鐵中、補鐵後不要喝茶及咖啡：茶與咖啡中的單寧酸會與體內的鐵質結合，而影響吸收。
2. 鐵與鈣要分開吃：高草酸食物(菠菜、巧克力等)、磷酸鹽食品(火腿、碳酸飲料等)、高植酸食物(糙米、堅果等)以及鈣含量高的食物(鮮奶、鈣片等)都會影響鐵的吸收，應分開間隔 2 小時以上使用。
3. 補鐵同時搭配維生素 C：維生素 C 可幫助鐵質的吸收，可於鐵質補充時搭配柑橘類、奇異果等，量約 1-2 個拳頭大即可。

## 四、年齡與性別決定鐵質攝取量

| 年齡        | 鐵質每日建議攝取量 |         |
|-----------|-----------|---------|
| 0-6 個月    | 7mg       |         |
| 7 個月-9 歲  | 10mg      |         |
| 10 歲-18 歲 | 15mg      |         |
| 19 歲-50 歲 | 男性 10mg   | 女性 15mg |
| 51 歲以上    | 10mg      |         |
| 懷孕第三期     | -         | 45mg    |
| 哺乳期       | -         | 45mg    |

\*鐵補過頭可能會產生不良反應，因此需留意每日上限攝取量。0-13 歲鐵質補充上限量為 30mg/天；14 歲以上及非孕期之成人上限攝取量為 40mg/天。

\*\*資料參考「國人膳食營養素參考攝取量(Dietary Reference Intakes, DRIs)」第八版。