

鐵質飲食

那些人容易缺鐵？

1. 大量出血的人。
2. 吸收不良或吸收情況不佳的病人。
3. 孕婦及用人工奶粉餵食的嬰兒。
4. 飲食不均衡的發育中青少年。
5. 素食者。
6. 經期中女性。
7. 節食者。



鐵質攝取不足之後遺症？

缺乏鐵質，會發生貧血，而有意力無法集中、疲倦、頭疼、便秘，指甲易碎裂、皮膚失去光澤及呼吸困難。

鐵的每日建議攝取量(mg)		
年齡	男性	女性
出生~6個月	7	7
6個月~12個月	10	10
1~6歲	8	8
7~10歲	10	10
10~19歲	15	15
20~54歲	10	15
55歲以上	10	10

※ 懷孕及哺乳期需服用 15~30mg 鐵劑，以補充生理需要。

補充鐵質注意事項：

1. 紅色瘦肉含有豐富、吸收率較好的血質鐵，可多攝取。
2. 豌豆、豆類、玉米在植物性食品中是較好的鐵質來源。
3. 多攝取維生素C豐富的食物，例如：酸味水果或乳酸菌食品，可促進鐵質的吸收，可多食用。

4. 加工的米、麵製品，會妨礙鐵質的吸收。