

鐵質小百科

鐵質作為人體必需的一種礦物質，對於為身體組織運輸氧氣、正常製造多種細胞和荷爾蒙以及兒童大腦發展與成長都尤其重要¹。而缺鐵性貧血 (iron deficiency anaemia) 的症狀包括暈眩、食慾不振及免疫系統變弱等等²。

你知道嗎?

48.2% 居住於中國市區的孕婦缺乏鐵質³!!!
而約 **50%** 的香港學前幼童 (6 – 48 個月) 每日鐵質攝入量未達標^{4,5}!!!

我們需要多少鐵質? 中國居民膳食營養參考攝入量 (2013)⁵

生命階段	鐵質 (毫克/日)
0 – 6 月	0.3*
7 – 12 歲	10*
1 – 3 歲	9*
4 – 6 歲	10*
7 – 10 歲	13*
11 – 13 歲	15* (男); 18* (女)
14 – 17 歲	16* (男); 18* (女)
18 – 49 歲	12* (男); 20* (女)
50 – 80 歲	12*
孕婦, 18 – 49 歲, 懷孕初期	20*
孕婦, 18 – 49 歲, 懷孕中期	24*
孕婦, 18 – 49 歲, 懷孕晚期	29*
18 – 49 歲, 授乳婦女	24*

+ = 適宜攝入量 (AI); * = 推薦攝入量 (RNI)

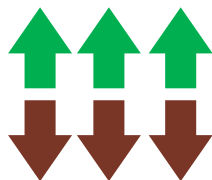


膳食當中的鐵質可分成兩大類：血基質鐵 (heme iron) 吸收效率較高，而僅能從動物性食物中攝取；非血基質鐵 (non-heme iron) 則可從植物性食物、動物性食物以及強化食品 (fortified food) 中攝取。

鐵質較豐富的食物例子²

食物來源	份量	鐵質含量 (毫克)
蜆 (熟)	100 克	27.9
蠔 (熟)	100 克	9.2
黃豆 (熟)	1 杯 (172 克)	8.8
菠菜 (熟)	1 杯 (180 克)	6.4
牛後腿肉 (熟)	100 克 (約三兩)	2.6
麥皮 (熟)	1 杯 (234 克)	2.1

提高鐵質吸收率的小貼士^{1,2,6}



維他命 C 有助促進非血基質鐵 (non-heme iron) 的吸收。

- 在日常膳食中不防將鐵質豐富的食物搭配維他命 C 豐富的食物例如奇異果、蕃茄及西蘭花等等。
- 咖啡及茶類飲料含多酚 (polyphenols) 和植酸鹽 (phytates) 兩種阻礙鐵質吸收的物質。
- 建議作為餐前餐後的飲品，避免於正餐期間飲用。

參考資料 1. Harvard T.H. Chan School of Public Health. The nutrition source: Iron. Available at: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/iron/#:~:text=Food%20Sources,formulas%20are%20fortified%20with%20iron>. Accessed on 17Jun2020. 2. Department of Health. Get to know iron deficiency anaemia. 2019. 3. He G et al. Zhonghua Fu Chan Ke Za Zhi. 2017;53(11):761-767. 4. Department of Health. A survey of infant and young child feeding in Hong Kong: diet and nutrient intake. 2012. 5. Chinese Nutrition Society. Chinese dietary reference intakes. 2013. 6. Zijl J et al. Crit Rev Food Sci Nutr. 2000;40(5):371-398.

Healthcare Corner (醫護專區)

Supplementary Reading – WNSC HK Bulletin:

All about Iron



Want more copies?

Electronic copies are available for download here

<https://hongkong.wyethnutritionsc.org>

