

紅肉鐵質較易吸收



▲海鮮類食物含鐵質豐富，較易被人體吸收。

食物中的鐵質，主要分為血紅鐵 (heme iron) 和非血紅鐵 (nonheme iron) 兩類，前者主要是動物食物來源，後者為植物性來源。

含豐富血紅鐵食物 (即動物性) 有：鰵、豬肝、牛肝、雞肝、青口、蠔、牛肉、蝦、沙甸魚、火雞等。

含豐富非血紅鐵食物 (植物性) 有：早餐麥片、扁豆、南瓜籽、紫菜、罐頭豆類、連皮薯仔，添加鐵質意粉、蘿蔔等。

兩類鐵質食物，以動物性鐵質來源較易為人體吸收及運用，吸收率可高達 15% 至 35%。至於非血紅鐵食物，因其形態不易為腸道所吸引，吸收率只有 3% 至 8%。所以想植物性鐵質吸收得好，可與動物性鐵質，即紅肉類及肝臟一齊進食。

余思行特別提醒，孕婦雖然要特別補充鐵質以供給胎兒發育所需，但留意肝臟含高維他命 A，過量維他命 A 可能會對胎兒造成傷害，故懷孕婦女應以其他食物來源來吸收鐵質。

鐵質食物含量表

註：100 克等於 3.5 安士或 2.5 兩

食物	份量	鐵質含量	食物	份量	鐵質含量	食物	份量	鐵質含量
蛤	100 克	14.4 毫克	沙甸魚	100 克	2.92 毫克	紅腰豆	1 杯	4.78 毫克
黃豆	1 杯	9.2 毫克	芝麻	1/4 杯	2.92 毫克	青口	100 克	4.12 毫克
菠菜	1 杯	6.4 毫克	黑豆	1 杯	2.35 毫克	雞心豆	1 杯	3.84 毫克
羊肉	100 克	1.87 毫克	杏脯乾	10 顆	1.7 毫克	蘆筍	1 杯	1.63 毫克
火雞	100 克	1.49 毫克	蓮藕	1 杯	1.63 毫克	火雞	100 克	1.49 毫克

蛋白質、維他命 C 助吸收

要保持身體有足夠鐵質，除了不偏食外，亦要留意某些食物會阻礙鐵質吸收，例如紅酒、咖啡、綠茶、唐葛、紅菜頭、黃豆製品、全穀物、高纖維食物等，而一向被喻為「大力菜」的菠菜，亦會阻礙鐵質吸收。不過余思行說：「雖然菠菜會減少身體對鐵質的吸收量，但菠菜本身含豐富鐵質，故進食菠菜仍是有利的。」

不過喜歡在進食肉類時配以濃茶者就要特別留意，因為茶葉中的鞣酸 (Tannin)，會令鐵質吸收減少 50%。

蛋白質能令身體有效吸收鐵質，故進食含豐富蛋白質食物，如肉類、魚類、家禽類就最有利；同時進食含豐富維他命 C 食物，例如橙、蜜瓜、士多啤梨、西柚等，亦可幫助身體吸收鐵質。這一點，喜歡吃飯後果的人便較著數。

另外西蘭花、椰菜苗、番茄、馬鈴薯、青椒及紅椒，亦有助鐵質吸收。大家不妨以這些食物配肉類同煮，令身體更有效吸收鐵質。

而中國人喜歡以生蠔來烹調食物，原來亦可輕微增加我們的鐵質吸收量。

▲維他命 C 食物可幫助鐵質吸收。



▲缺乏鐵質會令免疫力下降，容易生病。

缺乏鐵質 認知力降

缺乏鐵質，會引起缺鐵性貧血 (iron deficiency anemia)，徵狀包括容易疲倦、臉色蒼白、運動耐力下降、免疫力下降、容易生病。

鐵質和智力亦有直接關係，研究發現，年輕人及成年人的血紅蛋白水平及智力表現成正比，缺乏鐵質，會令專注力下降，腦部因供氣不足而影響 DNA 的製造，及神經傳導物質的製造。

我們每日需要多少鐵質才足夠呢？十九歲以上男士，每日需 8 毫克鐵質；十九至五十歲女士，每日需要 18 毫克，五十一歲以上女士，每日需要 8 毫克。

生育期女士因每月經期會流失 50 至 250 毫升血液，令體內鐵質減少，故需要較高鐵質攝取量。

醒目攝鐵 防貧血

常見人面無血色，嘴唇蒼白，就會取笑他貧血！其實這不是亂說，患有貧血的人，臉色的確會較蒼白，因為血液中的血紅素不足。身體缺乏鐵質，除了會引致缺鐵性貧血，還會減低免疫力，容易疲倦，欠缺精神等。到底鐵質對身體健康有幾重要，如何保持足夠鐵質吸收，今期營養師余思行為大家解答。



鐵 每 100 克 含 7.68 毫克鐵質



牛肉 每 100 克 含 2.66 毫克鐵質



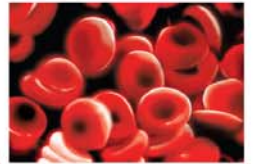
英國註冊營養師 余思行

製造血紅素 運送養分

鐵質是身體不可缺少的營養素，它是一種礦物質，需要量以毫克計算。

「鐵質的作用，是在血液中製造血紅素 (hemoglobin)，及製造肌肉中的「肌紅素」(myoglobin)。血紅素是負責將養分帶到身體各處供不同細胞應用，這些養分最主要是氧氣，它負責攜帶血液中 98.5% 的氧氣。肌紅素則存在於肌肉細胞 (myocyte) 中，可以加速氧分子擴散到肌肉細胞。」余思行說。

另外鐵質幫助細胞增長及分裂，對於身體能源的新陳代謝，及我們的免疫系統都好重要。



▲鐵質幫助製造血液中的血紅素。