

## 鐵質 Iron

### 主要功用

鐵質是人體所需的重要礦物質之一。其主要作用為 (1)：

1. 幫助製造紅血球細胞內的血紅素，以維持良好血液循環運送營養和氧氣到身體各部分。
2. 維持免疫系統正常運作
3. 支持肌肉新陳代謝
4. 保持結締組織健康，包括骨骼、軟骨、韌帶、血液。

鐵質對於身體生長，神經系統發育，細胞功能以及某些荷爾蒙的合成也是必需的。

### 缺鐵症狀(1,8)

輕微缺乏鐵質時，會令人臉色蒼白、頭暈、食慾不振、容易疲倦、免疫力下降和難以集中精神等。

體內鐵質含量嚴重不足又得不到適當補充時，身體便不能製造足夠的紅血球而引致缺鐵性貧血。

缺鐵性貧血的症狀包括：

- 疲勞乏力
- 集中力下降
- 免疫力下降
- 甲狀腺功能下降
- 呼吸急促 (呼吸困難) 與心悸 (心跳不規則)。
- 萎縮性舌炎、口唇炎
- 指甲乾燥或剝落

### 容易缺乏鐵質的高危人士(1,8)

- 嬰幼兒
- 月經血量過多的女性、懷孕期及產後婦女
- 長者
- 素食者
- 過度節食及有飲食限制
- 腸胃消化及吸收不良的人士

## 建議的鐵質攝取量(2)

根據中國參考膳食攝取量 (Chinese Dietary Reference Intakes):

年齡	建議每天攝取量(毫克)	
	女士	男士
0-6 個月大	0.3	0.3
>6 個月-1 歲	10	10
1-4 歲	9	9
4-7 歲	10	10
7-11 歲	13	13
11-14 歲	18	15
14-18 歲	18	16
18-50 歲	20	12
>50 歲	12	12

懷孕及哺乳	建議每天攝取量(毫克)
懷孕 (初期)	該年齡建議每天攝取量
懷孕 (中期)	該年齡建議每天攝取量+4
懷孕 (後期)	該年齡建議每天攝取量+9
哺乳期	該年齡建議每天攝取量+4

## 主要食物來源(1)

### 1. 動物性鐵質 (血紅素鐵質 Haem iron)

- 較容易被人體吸收
- 但研究顯示過量進食紅肉如牛、豬和羊肉會增加大腸癌風險，建議每星期進食<500 克的熟紅肉，同時避免進食加工肉類，如煙肉和香腸等(3,4)。

### 2. 植物性鐵質 (非血紅素鐵質 Non-haem iron)

- 腸道吸收率受飲食中的其他食物影響，以下為影響植物性鐵質吸收率的因素：

↑ 吸收率的食物	↓ 吸收率的食物
<ul style="list-style-type: none"> <li>維他命 C e.g. 青紅椒、奇異果、橙、檸檬、西蘭花、芥蘭等</li> <li>酸性食物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>單寧酸: 咖啡、茶及葡萄酒 (建議避免再在餐前後兩小時飲用)</li> <li>植酸、多酚和草酸: 豆類、堅果、種子及全穀類等 (但進食維他命 C 可降低植酸抑制鐵質吸收的效果)</li> <li>鈣質: 奶類製品、傳統豆腐、加鈣食品及鈣質補充劑也會妨礙鐵質吸收 (建議利用早餐、小食或睡前來攝取所需要的鈣質)</li> </ul>

### 食物的鐵質含量一覽表

食物	份量	鐵質 (mg)
<b>蔬菜和水果</b>		
莧菜 (綠)	半斤 (300 克)	16.2
紅莧菜	半斤 (300 克)	8.7
木耳/ 雲耳(已浸泡)	1 碗 (150 克)	8.3
菠菜 (生)	半斤 (300 克)	8.1
紅菜葉	半斤 (300 克)	7.7
枸杞菜	半斤 (300 克)	7.2
小白菜	半斤 (300 克)	5.7
羽衣甘藍	半斤 (300 克)	4.8
豆苗	半斤 (300 克)	3.9
蘆筍	1 碗 (134 克)	2.9
青豆	1 碗 (145 克)	2.6
金針菜 (乾)	25 克	2
紅菜頭	1 碗 (136 克)	1.1
<b>水果/ 果乾</b>		
杞子	5 湯匙 (28 克)	1.9
西梅乾	5 粒 (50 克)	1.2
提子乾	2 湯匙 (37 克)	1
杏脯乾	5 粒 (18 克)	0.9
車厘子	6 粒 (50 克)	0.4
紅棗	5 粒 (15 克)	0.25
<b>五穀類</b>		
早餐穀物片(桂格 Oatmeal Square)	1 碗 (56 克)	16.3
早餐穀物片 (Weetabix Weetaflakes)	1 碗 (50 克)	11.5
早餐穀物片 (All Bran)	1 碗(45 克)	2.3 (高纖維:12.2 克)
麥皮 (生)	3 湯匙 (18 克)	0.8
紅米 (熟)	1/3 碗 (50 克)	0.7
<b>豆類和豆製品</b>		
黃豆	50 克	4.8
扁豆 (乾)	50 克	3.8

紅腰豆	50 克	3.3
腐竹	2 片 (20 克)	3.3
豆腐	100 克	2.9
紅豆	50 克	2.5
黑豆	50 克	2.5
茄汁焗豆	50 克	1.6
鷹咀豆	50 克	0.9
<b>堅果類</b>		
南瓜籽	40 克	3.5
黑芝麻	40 克	8.9
腰果	40 克	2.5
松子仁	40 克	2.2
開心果	40 克	2
杏仁	40 克	1.1
白芝麻	40 克	2.7
花生	40 克	2.3
<b>肉類 (生計)</b>		
羊肉	100 克	1.9
雞蛋	100 克 → 1 隻 (60 克)	1 – 1.4
雞肉	100 克	0.93
豬肉	100 克	1.2 – 3
鴨肉	100 克	2.7
鵝肉	100 克	2.87
牛肉	100 克	2.8 – 4.2
羊肉	100 克	1.8 – 5.7
乳鴿	100 克	3.5
<b>動物內臟</b>		
豬潤	100 克	23.3
豬紅	100 克	28
鴨血	100 克	15.6
雞肝	100 克	11
豬腰	100 克	6.1

雞腎	100 克	2.49
鵝肝	100 克	7.8
海鮮		
八爪魚	100 克	9.5
帶子	100 克	3
蝦	100 克	3.1
青口	100 克	10.9
花甲	100 克	2.91
蜆	100 克	28
吞拿魚	100 克	1 – 1.3
沙甸魚	100 克	2.3
蠔	100 克	7.8
飲品		
美祿	1 份 (30 克)	3.2

^ 資料來源(5-7)

### 地中海貧血 (Thalassemia) 與鐵質

地中海貧血(Thalassemia)是一種先天的血液疾病，患者的血紅蛋白有缺陷，以至所需的鐵質較少。

- 輕型地中海貧血患者在日常生活飲食中基本上與正常人沒有甚麼分別，既沒有特別要避忌的東西，亦無需要進食“補血”的藥物或食物。攝取均衡的營養，充足的蛋白質、維生素（奶、蛋、魚、肉、豆、蔬菜、水果）及增加進食含豐富葉酸的食物（綠葉蔬菜、蛋黃、黃豆製品等）均有助維持身體的最佳狀況。
- 重症地中海貧血患者則需長期定時輸血，故會有機會有鐵質沉積問題。

地中海貧血患者的鐵質需求有別於常人並非就是缺乏鐵質，而且並非所有情況下都適合補充鐵質。不一定所有患者都需要低鐵飲食/補鐵。應先諮詢註冊營養師。

### 鐵質補充劑

在某些情況下，例如缺鐵性貧血，可能需要跟據醫生指示服用鐵質補充劑。大量鐵質會引致便秘。建議可多攝取膳食纖維如蔬果、全穀類等、攝取足夠水份及多做運動等，有助紓緩便秘情況。

過量攝取鐵質會影響其他礦物質的吸收，例如鋅和銅。而且，過量的鐵質有機會積聚於肝臟內造成肝硬化，或囤積於其他器官，危害身體健康。因此，請先諮詢醫生及營養師意見，才服用適量的鐵質補充劑。

### 資料來源：

1. Office of Dietary Supplements - Iron [Internet]. [cited 2020 Apr 12]. Available from: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-HealthProfessional/>
2. Chinese Dietary Reference Intake. Peoples Med Publ House. 2013;
3. Red meat and the risk of bowel cancer [Internet]. nhs.uk. 2018 [cited 2020 Apr 12]. Available from: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/red-meat-and-the-risk-of-bowel-cancer/>
4. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: A Global Perspective – Advice on Red and Processed meat [Internet]. World Cancer Research Fund. 2018 [cited 2020 Apr 12]. Available from: <https://www.wcrf.org/dietandcancer/contents>
5. FoodData Central [Internet]. [cited 2020 Feb 6]. Available from: <https://fdc.nal.usda.gov/>
6. 食品營養成分資料庫(新版)\_消費者專區 [Internet]. [cited 2020 Mar 26]. Available from: <https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178&k=%e8%8a%b1%e8%86%a0>
7. 營養資料查詢 [Internet]. [cited 2020 Mar 26]. Available from: [https://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/nutrient/index.php](https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/index.php)
8. BDA. Iron [Internet]. [cited 2020 Apr 12]. Available from: <https://www.bda.uk.com/resource/iron-rich-foods-iron-deficiency.html>