

**鐵质对你健康的影响
IRON FOR YOUR HEALTH**

为什么我们需要铁质? (Why do we need iron?)

铁是一种对身体健康十分重要的矿物质。铁携带氧气到全身各处。大部份铁质可以在肌肉内找到。它可以帮助储存氧气，当我们的身体需要活动或需要精神工作时便可以提供氧气。铁同样可以帮助抵抗感染。

在儿童期、青春期和怀孕期间，我们需要更多的铁。女性在月经期间会失去铁质，所以女性比男性需要更多的铁。耐力运动员由于需要大量的氧气和在出汗时失去了铁质，所以需要大量补充。如果在我们的饮食中没有足够的铁质，可以引致以下情况：

- 感觉疲倦或缺乏能量
- 难以集中
- 免疫力削弱（身体难以对抗感染）
- 影响孩子学习

在哪些食品可以找到铁? (In what food can I find Iron?)

铁在许多食物里可找到，包括肉类、鱼类、家禽、豆类（如：豌豆和小扁豆）、坚果和种子、谷类产品、蔬菜和水果。在加拿大和美国，面粉和其他谷物产品，包括早餐谷物，都已加强了铁质。

Meat, fish, poultry, and eggs 肉类、鱼类、家禽和鸡蛋	Plant Foods (legumes, nuts, grains, vegetables, and fruit) 植物(小扁豆、坚果、谷类、蔬菜和水果)
Excellent sources (contain at least 3.5 mg of iron per serving) 优良来源（每份含至少 3.5 毫克的铁）	
<ul style="list-style-type: none"> • 100 克(3 安士)的猪肉、鸡或牛肝 • 100 克(3 安士)牛肾或牛心 • 100 克(3 安士) 的罐头蚬 • 100 克(3 安士) 的罐头蠔 	<ul style="list-style-type: none"> • 加强了铁的谷物早餐 250 毫升（1 杯） • 即食燕麥片 1 袋 • 大豆，白豆 175 毫升（3 / 4 杯） • 硬豆腐 100 克（3 安士） • 扁豆 175 毫升（3 / 4 杯） • 鷹嘴豆 175 毫升（3 / 4 杯） • 赤糖糊 15 毫升（1 湯匙）
Good sources (contain 2.1-3.4 mg of iron per serving) 好的来源（每份含 2.1-3.4 毫克的铁）	
<ul style="list-style-type: none"> • 牛肉 100 克（3 安士） • 罐裝蝦 100 克（3 安士） • 罐头沙丁鱼 100 克（3 安士） 	<ul style="list-style-type: none"> • 麵食 250 毫升（1 杯） • 红腰豆、海军豆、斑豆 175 毫升（3 / 4 杯） • 中号连皮焗薯 1 个 • 煮熟的菠菜 125 毫升（1 / 2 杯）
Fair sources (contain 0.7-2.0 mg of iron per serving) 一般的来源（每份含 0.7-2.0 毫克的铁）	

- 猪肉、火腿、鸡肉或羊肉 100 克 (3 安士)
- 罐头螃蟹、鲑鱼/三文鱼、金枪/吞拿鱼 100 克 (3 安士)
- 2 个大蛋

注：100 克肉、鱼或家禽约为一副纸牌的大小

- 破边干豌豆 175 毫升 (3/4 杯)
- 干果 (葡萄干、无花果、枣) 60 毫升 (1/4 杯)
- 杏仁、腰果、混合坚果 60 毫升 (1/4 杯)

资料来源: *Nutrient Value of Some Common Foods. Health Canada, 1999*

鐵是如何被吸收的? (How does Iron get absorbed?)

在我们进食的食物中，只要部份的铁质可以被吸收。肉类、鱼及家禽的铁质最容易被吸收。但植物中的铁质则不会被吸收，而全谷类、豆类和蔬菜中更含有一些物质限制铁的吸收。虽然这些食物都含高纤维，低铁储存量的人应该尝试在不同的时间吃这些食品比光吃高铁食物好，可持续这样做直至铁质储存水平回复正常。此外，咖啡、茶、可可和葡萄酒都含有一些限制食物中铁被吸收的物质。与其他食物一同进食可以提高铁的吸收。当吃高铁的食物时与有维生素 C 的食物一同进食可帮助吸收铁。

有哪些食物含维生素 C?(What are some food sources of vitamin C?)

Vegetables 蔬菜	Fruits 水果	
<ul style="list-style-type: none"> • 蕃茄 • 西蘭花 • 綠色或紅色的辣椒 • 白菜 • 孢子甘藍 • 连皮煮熟的馬鈴薯 	<ul style="list-style-type: none"> • 橙 • 檸檬 • 西柚 • 大多數醬果 	<ul style="list-style-type: none"> • 密瓜 • 奇异果 • 菠蘿 • 芒果

每日需要多少铁质?(What are the daily Iron requirements?)

年龄/人生阶段	每日需多少毫克铁质	每日需多少毫克铁质	年龄/人生阶段	每日需多少毫克铁质	每日需多少毫克铁质
	女性	男性		女性	男性
0 至 6 个月	0.27	0.27	19 岁以下怀孕人士 19 岁及以上	27 27	不适用 不适用
7 至 12 个月	11	11			
1 至 3 岁	7	7			
4 至 8 岁	10	10			
9 至 13 岁	8	8			
14 至 18 岁	15	11	14 至 18 岁的素食者	26	20
19 至 50 岁	18	8	19 至 50 岁 50 岁以上	33	14
50 岁以上	8	8		15	14

资料来源: *Dietary Reference Intakes, National Academy of Sciences (2001)>*

婴儿是否需要额外的铁？(Do babies need extra Iron?)

大多数足月出生的婴儿在体内都储存了铁质。如果只喂母乳，他们在首 6 个月都有足够的铁质以满足他们的需要。虽然母乳是高铁，但婴儿容易吸收。在婴儿 6 个月后加入高铁的固体食物并继续喂母乳至两岁或更长的时间，对孩子最健康。

食用奶粉的婴儿应接受加强了铁的奶粉直到 9 至 12 个月。这些奶粉将可提供足够的铁质以满足婴儿每天铁的需要。6 个月及以上的婴儿，应每天吃有丰富铁质的食物。婴儿需要铁质以助成长和发展，并预防贫血。加强了铁质的谷物、肉类（例如牛肉、猪肉、羊肉和小牛肉）、家禽、鱼、豆腐、豆类及其他小扁豆、蛋黄都是良好的铁质来源。当吃高铁的食物时与有维生素 C 的食物一同进食可帮助宝宝吸收铁。大部分的蔬菜和水果含有维生素 C，亦可增加婴儿的食物类型。

素食者是否需要额外的铁质？(Do vegetarians need extra Iron?)

素食者如以植物为主的饮食可能未能得到足够的铁质需要。如素食者在成长阶段（例如：婴儿、儿童、青少年和孕妇），他们将需要更多的铁质，这可能难以满足他们对铁的需要。

素食者应注意：

- 仔细计划膳食和小吃，以包括各种含丰富铁质的食物
- 询问医生或营养师有关服用铁补充剂

什么是铁补充剂？(What are some Iron supplements?)

如大家有正常的铁储存量，就不建议用铁补充剂。过多的铁在你的身体是有害的，特别是儿童。不要让儿童随意取得铁补充剂或多种维生素。

建议下列人士使用铁补充剂：

- 低铁储存量或贫血
- 患有某些疾病
- 在饮食中只吸收低铁量的人士，例如素食者
- 高铁的需求（例如：怀孕妇女或某些月经来潮的妇女和耐力运动员）

这些人士可能需要按照医生的建议摄取铁补充剂。对这些人，如果他们采取铁补充剂是没有风险的。

太多铁有害吗？(Can too much Iron be harmful?)

我们的身体非常有效率地储存铁，但过多的铁是有毒的。[血铁沉积症](#)便是由于身体储存过量的铁。一些研究发现，[血铁沉积症](#)会增加患心脏病和一些癌症，如结肠癌的风险。治疗包括限制饮食中的铁，并定期清除血液中的铁直至正常水平。（来源：加拿大[血铁沉积症](#)协会，www.cdnhemochromatosis.ca）

如要得到 24 小时的护士意见或健康资讯，可致电亚省健康连线。免费电话 1-866-408- 5465。卡加利国语健康联系电话: 403-943-1554，卡加利粤语健康联系电话 403-943-1556

如你想阅读之前的「健康人生路」文章，可到浏览

www.Calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm，在此你亦可得到你自己语言的有关医疗资料