

Traditional Chinese

**鐵質對你健康的影響
IRON FOR YOUR HEALTH**

為什麼我們需要鐵質? (Why do we need iron?)

鐵是一種對身體健康十分重要的礦物質。鐵攜帶氧氣到全身各處。大部份鐵質可以在肌肉內找到。它可以幫助儲存氧氣，當我們的身體需要活動或需要精神工作時便可以提供氧氣。鐵同樣可以幫助抵抗感染。

在兒童期、青春期和懷孕期間，我們需要更多的鐵。女性在月經期間會失去鐵質，所以女性比男性需要更多的鐵。耐力運動員由於需要大量的氧氣和在出汗時失去了鐵質，所以需要大量補充。如果在我們的飲食中沒有足夠的鐵質，可以引致以下情況：

- 感覺疲倦或缺乏能量
- 難以集中
- 免疫力削弱（身體難以對抗感染）
- 影響孩子學習

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

鐵在許多食物裡可找到，包括肉類、魚類、家禽、豆類（如：豌豆和小扁豆）、堅果和種子、穀類產品、蔬菜和水果。在加拿大和美國，麵粉和其他穀物產品，包括早餐穀物，都已加強了鐵質。

<p>Meat, fish, poultry, and eggs 肉類、魚類、家禽和雞蛋</p>	<p>Plant Foods (legumes, nuts, grains, vegetables, and fruit) 植物(小扁豆、堅果、穀類、蔬菜和水果)</p>
<p>Excellent sources (contain at least 3.5 mg of iron per serving) 優良來源（每份含至少 3.5 毫克的鐵）</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • 100 克(3 安士)的豬肉、雞或牛肝 • 100 克(3 安士)牛腎或牛心 • 100 克(3 安士) 的罐頭蜆 • 100 克(3 安士) 的罐頭蠔 	<ul style="list-style-type: none"> • 加強了鐵的穀物早餐 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）
<p>Good sources (contain 2.1-3.4 mg of iron per serving) 好的來源（每份含 2.1-3.4 毫克的鐵）</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • 牛肉 100 克（3 安士） • 罐裝蝦 100 克（3 安士） • 罐頭沙丁魚 100 克（3 安士） 	<ul style="list-style-type: none"> • 麵食 250 毫升（1 杯） • 紅腰豆、海軍豆、斑豆 175 毫升（3 / 4 杯） • 中號連皮焗薯 1 個 • 煮熟的菠菜 125 毫升（1 / 2 杯）
<p>Fair sources (contain 0.7-2.0 mg of iron per serving) 一般的來源（每份含 0.7-2.0 毫克的鐵）</p>	

- 豬肉、火腿、雞肉或羊肉 100 克 (3 安士)
- 罐頭螃蟹、鮭魚/三文魚、金槍/吞拿魚 100 克 (3 安士)
- 2 個大蛋

注：100 克肉、魚或家禽約為一副紙牌的大小

- 破邊乾豌豆 175 毫升 (3/4 杯)
- 乾果 (葡萄乾、無花果、棗) 60 毫升 (1/4 杯)
- 杏仁、腰果、混合堅果 60 毫升 (1/4 杯)

資料來源: *Nutrient Value of Some Common Foods. Health Canada, 1999*

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

在我們進食的食物中，只要部份的鐵質可以被吸收。肉類、魚及家禽的鐵質最容易被吸收。但植物中的鐵質則不會被吸收，而全穀類、豆類和蔬菜中更含有一些物質限制鐵的吸收。雖然這些食物都含高纖維，低鐵儲存量的人應該嘗試在不同的時間吃這些食品比光吃高鐵食物好，可持續這樣做直至鐵質儲存水平回復正常。此外，咖啡、茶、可可和紅葡萄酒都含有一些限制食物中鐵被吸收的物質。與其他食物一同進食可以提高鐵的吸收。當吃高鐵的食物時與有維生素 C 的食物一同進食可幫助吸收鐵。

有哪些食物含維生素 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 • 連皮煮熟的馬鈴薯 	<ul style="list-style-type: none"> • 橙 • 檸檬 • 西柚 • 大多數醬果 	<ul style="list-style-type: none"> • 密瓜 • 奇異果 • 菠蘿 • 芒果

每日需要多少鐵質?(What are the daily Iron requirements?)

年齡/人生階段	每日需多少毫克鐵質	每日需多少毫克鐵質	年齡/人生階段	每日需多少毫克鐵質	每日需多少毫克鐵質
	女性	男性		女性	男性
0 至 6 個月	0.27	0.27	19 歲以下懷孕人士 19 歲及以上	27 27	不適用 不適用
7 至 12 個月	11	11			
1 至 3 歲	7	7			
4 至 8 歲	10	10			
9 至 13 歲	8	8			
14 至 18 歲	15	11	14 至 18 歲的素食者	26	20
19 至 50 歲	18	8	19 至 50 歲	33	14
50 歲以上	8	8	50 歲以上	15	14

資料來源: *Dietary Reference Intakes, National Academy of Sciences (2001)*>

嬰兒是否需要額外的鐵？(Do babies need extra Iron?)

大多數足月出生的嬰兒在體內都儲存了鐵質。如果只餵母乳，他們在首 6 個月都有足夠的鐵質以滿足他們的需要。雖然母乳是低鐵，但嬰兒容易吸收。在嬰兒 6 個月後加入高鐵的固體食物並繼續喂母乳至兩歲或更長的時間，對孩子最健康。

食用奶粉的嬰兒應接受加強了鐵的奶粉直到 9 至 12 個月。這些奶粉將可提供足夠的鐵質以滿足嬰兒每天鐵的需要。6 個月及以上的嬰兒，應每天吃有豐富鐵質的食物。嬰兒需要鐵質以助成長和發展，並預防貧血。加強了鐵質的穀物、肉類（例如牛肉、豬肉、羊肉和小牛肉）、家禽、魚、豆腐、豆類及其他小扁豆、蛋黃都是良好的鐵質來源。當吃高鐵的食物時與有維生素 C 的食物一同進食可幫助寶寶吸收鐵。大部分的蔬菜和水果含有維生素 C，亦可增加嬰兒的食物類型。

素食者是否需要額外的鐵質？(Do vegetarians need extra Iron?)

素食者如以植物為主的飲食可能未能得到足夠的鐵質需要。如素食者在成長階段（例如：嬰兒、兒童、青少年和孕婦），他們將需要更多的鐵質，這可能難以滿足他們對鐵的需要。

素食者應注意：

- 仔細計劃膳食和小吃，以包括各種含豐富鐵質的食物
- 詢問醫生或營養師有關服用鐵補充劑

什麼是鐵補充劑？(What are some Iron supplements?)

如大家有正常的鐵儲存量，就不建議用鐵補充劑。過多的鐵在你的身體是有害的，特別是兒童。不要讓兒童隨意取得鐵補充劑或多種維生素。

建議下列人士使用鐵補充劑：

- 低鐵儲存量或貧血
- 患有某些疾病
- 在飲食中只吸收低鐵量的人士，例如素食者
- 高鐵的需求（例如：懷孕婦女或某些月經來潮的婦女和耐力運動員）

這些人士可能需要按照醫生的建議攝取鐵補充劑。對這些人，如果他們採取鐵補充劑是沒有風險的。

太多鐵有害嗎？(Can too much Iron be harmful?)

我們的身體非常有效率地儲存鐵，但過多的鐵是有毒的。血鐵沉積症便是由於身體儲存過量的鐵。一些研究發現，血鐵沉積症會增加患心臟病和一些癌症，如結腸癌的風險。治療包括限制飲食中的鐵，並定期清除血液中的鐵直至正常水平。（來源：加拿大血鐵沉積症協會，

www.cdnhemochromatosis.ca）

如要得到 24 小時的護士意見或健康資訊，可致電亞省健康聯線。免費電話 1-866-408- 5465。卡加利國語健康聯線電話: 403-943-1554，卡加利粵語健康聯線電話 403-943-1556

如你想閱讀之前的「健康人生路」文章，可到瀏覽

www.Calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm，在此你亦可得到你自己語言的有關醫療資料