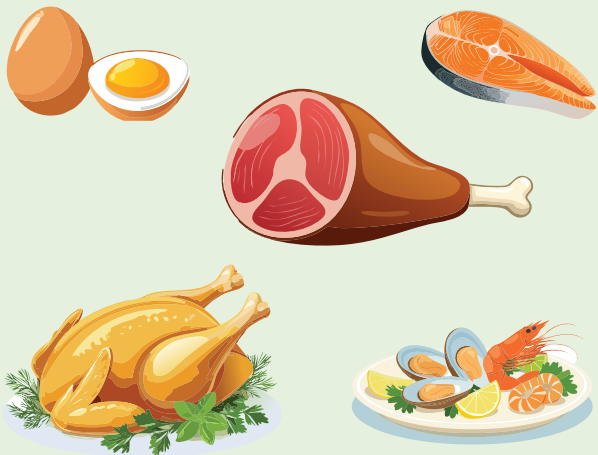


饮食中的铁

铁对于制造红细胞至关重要，而红细胞负责将氧气输送到全身。
血液中铁含量低会导致疲劳、气促和感染风险增加，并最终引发缺铁性贫血。
铁存在于动物性和植物性食物中。

动物基



红肉、禽肉、动物内
脏、肝酱 * 或 鱼酱、
鱼类、贝类及蛋黄

植物基



豆类、豆制品、
绿叶蔬菜、坚果、
种子、干果、
强化谷物及粮谷类食品

铁的每日推荐摄入量

孩子们	青少年 年满 11至18岁	成年人 年满 18岁
年满 1-3岁 6.9毫克		
年满 7-10岁 8.7毫克	月经期 14.8 毫克	月经期 14.8 毫克
年满 4-6岁 6.1毫克	非月经期 11.3 毫克	非月经期 8.7毫克

餐饮灵感

早餐

- 强化早餐麦片 + 葡萄干 = 5.5 毫克
- 水煮蛋 + 白吐司 + 水果 = 1.6 毫克
- 茄汁焗豆 + 全麦吐司 = 2.8 毫克



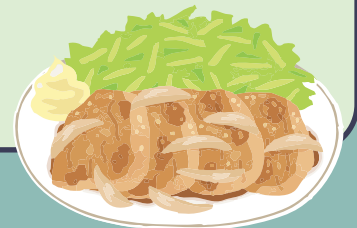
午餐

- 番茄酱沙丁鱼 + 2片全麦吐司 = 4.5 毫克
- 鸡肝酱* + 2片白面包 = 5.7 毫克
- 扁豆汤 + 白面包卷 = 4.9 毫克



晚餐

- 辣肉酱（Chilli con carne）= 2.4 毫克
- 农舍派/牧羊人派 = 2.2 毫克
- 红扁豆咖喱 = 6.5 毫克



实用小贴士

- 将肉类、鱼类或蛋类与植物性铁源（例如卷心菜、菠菜）同时食用，可以提高植物性铁的吸收率。
- 维生素C有助于吸收膳食铁
- 富含维生素C的食物：西兰花、辣椒、抱子甘蓝、橙子、草莓、菠萝、葡萄柚，以及橙汁、葡萄柚汁、柠檬汁和青柠汁。这对素食者（包括纯素食者）尤为有益，因为植物性铁源的吸收率相对较低。
- 注意：蔬菜储存或烹调时间过长，维生素C很容易被破坏
- 茶和咖啡含有单宁，会抑制铁的吸收——建议在饮用茶或咖啡与食用含铁食物之间，至少间隔30 到 60 分钟
- * 不建议孕妇食用肝脏及肝脏制品，因为其维生素A含量很高

