

缺鐵性貧血

紅血球的生成作用必須靠鐵質及其他多種維生素的攝取幫忙，若任何一種營養素的缺乏，則會導致貧血的發生，其中又以缺鐵性貧血最常見。如果血紅素所含鐵質不足時便無法充分發揮運送氧氣的功能，如此一來，身體的組織器官便無法獲得足夠的氧氣、整個人便會臉色蒼白，全身無力、疲倦不已以及抵抗力減弱。

那些人容易鐵質不足？

- 一、 月經量過多的人：女性每個月月經期間，會有部分的鐵質流失、若月經量多、失血量多、則流失的鐵質增加；成年婦女每日攝取量以 15mg 為宜，成年男性每日攝取以 10mg。
- 二、 孕婦產婦：女性在懷孕期間，由於血量較平時增加 30-50% 左右，鐵質的需要量自然也會增加。尤其懷孕時期，若鐵質攝取不足、往往會造成貧血，而產下的新生兒其貧血的發生率也較高。所以建議自懷孕後期至分娩二個月內每日以鐵鹽供給 20-50mg 之鐵質。
- 三、 患有痔瘡者：痔瘡的出血通常是長期慢性的滲出，看似極少，但長期下來其失血量仍相當可觀。
- 四、 胃腸障礙者：人體吸收鐵質，需借助胃酸、若有胃腸疾病如：胃切除術後則鐵質無法順利的吸收。
- 五、 營養不均者：如節食減肥者，偏食，三餐不定等都會影響鐵質、及維他命之攝取量。
- 六、 慢性胃腸道失血者：如慢性消化性潰瘍，或胃腸道腫瘤，尤以老年人要特注意癌症的可能性。

含豐富鐵質之食物來源：

- (1) 髮菜等藻類食物。
- (2) 黃豆類及其製品、全穀類。
- (3) 紅色肉類及動物的內臟：如豬肝。
- (4) 雞血和豬血。

- (5) 小魚乾、等魚類。
- (6) 蜆、牡蠣、等海鮮。
- (7) 綠葉蔬菜、如菠菜。
- (8) 金針、黑木耳、葡萄乾、蛋黃、芝麻、堅果類。
- (9) 富含維生素 C 之食物, 如番石榴、柑橘類、蕃茄、檸檬等、有助於鐵的吸收。

鐵質含量之食物表

(每 100g 含物中鐵質之含量)

項目	含量 (mg)	項目	含量 (mg)
海產類：		五穀類：	
文蛤	12.9	小米	2.7
牡蠣	6.6	薏仁	2.7
小魚干	6.4	燕麥片	2.3
蝦仁	3.2	通心粉	1.2
小卷	2.0	西谷米	1.2
秋刀魚	0.9	胚芽米	0.8
虱目魚	0.7	糙米	0.6
吳郭魚	0.4	乾麵條	0.6
紅目鱧	0.3	黑糯米	0.5
金線魚	0.2	米粉	0.4
肉類：		鍋燒麵	0.2
豬肝	11.0	蔬菜類：	
豬血糕	5.6	莧菜	4.9
豬心	4.8	毛豆	2.7
牛肉乾	4.4	菠菜	2.1
豬腎			

雞肝	4.0	青江菜	1.8
雞心	3.5	草菇	1.5
豬肉鬆	3.2	空心菜	1.5
牛腩	2.3	芥藍	1.5
羊肉	1.8	芥菜	1.4
豬里肌肉	0.6	韭菜	1.3
雞腿肉	0.6	小白菜	1.3
雞胸肉	0.5	芹菜	1.3
	0.3	金針菇	0.9
		香菇	0.9
		甘藍	0.6
			0.3