

飲食補鐵不貧血

文、攝影／鍾懷誼

根據統計，平均每兩位女性就有一位鐵質攝取不足，衛生福利部國民營養健康狀況變遷調查報告顯示，鐵質是臺灣人第四大缺乏的營養素；「缺鐵」是血紅素不足的主要因素之一，日常生活中容易頭暈、感覺疲勞，甚至是嚴重頭痛，即可能是血紅素不足導致的「缺鐵性貧血」所引起。

該如何正確補鐵？花蓮慈濟醫院營養科臨床營養組林惠敏營養師建議，補鐵的方式以攝取足量的天然原型食物為主，並搭配正確的飲食習慣提高鐵質吸收率。

花蓮慈院家庭醫學部主任葉日式指出，缺鐵性貧血的影響是全面性的，多數病人會反應自己心跳很快、經常打呵欠或頭痛，因為身體所需氧氣主要由血紅素負責輸送，若血紅素不足，要讓身體各部位獲得足夠的氧氣，就需要更多的血量，如果供血不足，就會容易疲倦；由於心臟必須更努力工作送血，長久下來不僅會對器官造成負擔，體能也可能會較差，進而影響日常工作表現。

「最常見的缺鐵族群為女性，尤其是十多歲到四、五十歲這個區間。」葉日式主任表示，女性剛開始有生理期時，賀爾蒙尚不穩定，血量也會非常多，此時流失太多血就可能造成缺鐵；而女性如果懷孕，腹中胎兒身上包含鐵在內的



花蓮慈院家庭醫學部主任葉日式表示，「缺鐵」是血紅素不足的主要因素之一，而日常生活中容易頭暈、感覺疲勞，甚至頭痛，即可能是血紅素不足導致的「缺鐵性貧血」所引起。

所有營養素都是來自母體，同樣可能因懷孕導致缺鐵情況加劇。除此之外，有些疾病以會導致持續出血和失血，比如消化性潰瘍、腸胃道癌症或嚴重痔瘡，只要流失掉過多的血液，就可能出現貧血症狀。

「在營養諮詢門診最常見到的缺鐵患者，其實是偏食或挑食的年輕人。」林惠敏營養師指出，現代加工食品易取得，比如泡麵、餅乾、麵包、甜食等等，雖然好吃，卻只有滿滿的熱量而缺乏營養，她強調，若已確定是缺鐵造成血紅素不足，甚至引發缺鐵性貧血，務必要遠離垃圾食物。此外，飲食的時機也非常重要，例如咖啡、茶類或可樂中含有的單寧酸、草酸、咖啡因，會降低食物中的鐵質七、八成的吸收率，因此須避免在飯後兩小時內飲用；而水果裡富含的維生素C可以使鐵質吸收率增加三至六倍，建議能夠將水果入菜，或飯後接著吃水果，提高鐵質攝取量。

那麼該怎麼吃才能避免缺鐵呢？

林惠敏營養師表示，若身體並無其他影響鐵質吸收或導致流失血液的疾病，只要具備正確的飲食觀念，即可透過健康飲食的方法攝取足夠的鐵質。她指出，鐵質分為動物性的血基質鐵和植物性的非血基質鐵，這兩種都能夠被人體吸收，其中前者的吸收率較高於後者；因此針對素食者，最重要的飲食觀念就是多吃顏色豐富的自然原型食物，包括全穀類，堅果類，蔬菜，水果等等。

常見的「高鐵」食物有紅豆、花豆、

綠豆、黑豆、黃豆、扁豆、鷹嘴豆等全穀雜糧類，以及腰果、開心果、杏仁果等堅果類；每餐攝取豆類蛋白質，不僅能攝取到鐵質跟讓血球生成的原料蛋白質，同時還能補充到多種人體所需營養素。

林惠敏建議，民眾在家可以將全穀類混入白飯一起煮，每日吃一至兩餐全穀飯，再搭配深綠色蔬菜，以及每週一至二次的海藻或海菜類食物，即可當作日常的鐵質攝取，也可以每日吃五到十顆堅果當作補充。🌱



花蓮慈濟醫院林惠敏營養師表示，在營養諮詢門診最常見到的缺鐵患者，其實是偏食或挑食的年輕人。