

鐵質豐富的食物

Iron Rich Foods

建議每日鐵質的攝取量

年歲性別	毫克 (mg)	年歲性別	毫克 (mg)
7-12 個月	11	女性 (9-13 歲)	8
1-3 歲	7	(14-18 歲)	15
4-8 歲	10	(19-50 歲)	18
男性 (9-13 歲)	8	(50 歲或以上)	8
(14-18 歲)	11	孕婦	27
(18 歲或以上)	8	母乳餵哺之婦女	
		(18 歲或以下)	10
		(18 歲以上)	9

食物	份量	鐵質 (毫克)
肝臟 (雞及豬) *肝臟含有高量膽固醇，不宜多吃	3 安士	7.2 - 15.2
肉類		
— 牛肉、豬肉、羊肉	3 安士	0.8 - 2.3
— 雞、火雞和鴨	3 安士	1.1 - 2.3
海鮮		
— 魚	3 安士	1
— 貝殼類	3 安士	
加強鐵質的穀類食品	1 杯	8 - 18
乾豆類—例如紅豆、黑豆、黃豆和眉豆	半杯 (熟)	2.5
乾果—例如提子乾、西梅和杏甫乾	四份一杯	1
深綠色蔬菜— 例如菠菜、白菜	半杯 (熟)	3.2
木耳	1 安士	1.7

身體需要鐵質來製造紅血球。紅血球是用來輸送氧氣到身體的每一部份。

富有維他命 C 的食品 (如橘類水果、草梅、西蘭花、椰菜花) 可以增加鐵質的吸收。

多吃高鐵質和維他命 C 的食物可以預防缺鐵性貧血。