

## 铁质丰富的食品

### Iron Rich Foods

#### 建议每日铁质的摄取量

年岁性别	毫克 (mg)	年岁性别	毫克 (mg)
7-12 个月	11	女性 (9-13 岁)	8
1-3 岁	7	(14-18 岁)	15
4-8 岁	10	(19-50 岁)	18
男性 (9-13 岁)	8	(50 岁或以上)	8
(14-18 岁)	11	孕婦	27
(18 岁或以上)	8	母乳喂哺之妇女	
		(18 岁或以下)	10
		(18 岁以上)	9

食物	份量	铁质 (毫克)
肝脏 (鸡及猪) *肝脏含有高量胆固醇, 不宜多吃	3 安士	7.2 - 15.2
肉类		
- 牛肉、猪肉、羊肉	3 安士	0.8 - 2.3
- 鸡、火鸡和鸭	3 安士	1.1 - 2.3
海鮮		
- 魚	3 安士	1
- 貝壳类	3 安士	
加强铁质的谷类食品	1 杯	8 - 18
干豆类—例如红豆、黑豆、黄豆和眉豆	半杯 (热)	2.5
干果—例如提子干、西梅和杏甫干	四份一杯	1
深绿色蔬菜— 例如菠菜、白菜	半杯 (热)	3.2
木耳	1 安士	1.7

身体需要铁质來制造红血球。红血球是用來输送氧氣到身体的每一部份。

富有维他命 C 的食品 (如柑类水果、草莓、西兰花、椰菜花) 可以增加铁质的吸收。

多吃高铁质和维他命 C 的食物可以预防缺铁性贫血。