

認識「鐵」

最近，你有否經常感到疲倦、專注力不足或工作時提不起勁？作為上班一族的你，相信都曾經遇過上述情況，或許你會以為只是缺乏休息，但原來也可能是身體因為缺乏鐵質而患上貧血的症狀。

鐵質的功用

紅血球內的血紅素負責運送氧氣至身體各部位，而我們的身體需要鐵質去製造血紅素。若我們攝取不足夠的鐵質，便可能引致缺鐵性貧血，其症狀包括臉色蒼白、身體疲憊、暈眩、免疫能力下降、難以集中精神、工作和運動表現下降。若孕婦缺乏鐵質，會增加嬰兒體重過輕和早產的風險；若兒童患上缺鐵性貧血，甚至會影響認知和學習能力。因此，攝取足夠的鐵質尤其重要。

患上缺鐵性貧血的高危人士

缺乏鐵質的主要原因是鐵質攝取不足或流失增加。以下人士較容易患上缺鐵性貧血：

- 偏食者（包括過度節食者）；
- 素食者；
- 周期性失血的人士（例如女士和定期捐血者）；以及
- 孕婦和兒童。

增加鐵質吸收的飲食小貼士

要預防缺鐵性貧血，關鍵在於攝取足夠鐵質。根據《中國居民膳食營養素參考攝入量》（2013版）的建議，50歲以下的女性每天應攝取不少於 20 毫克的鐵質；至於成年男性和 50 歲或以上的女性，每天則應攝取 12 毫克的鐵質，而肉、魚、蛋及代替品都是鐵質的主要食物來源。

以下是含豐富鐵質的食物：

- 肉類（例如牛肉和豬肉）；
- 海產（例如青口、蠔和蜆）；
- 蛋類；
- 乾豆類及黃豆製品（例如紅腰豆、鷹嘴豆、黃豆和腐竹）；
- 種子及果仁（例如花生、芝麻、合桃和腰果）；以及
- 添加了鐵質的早餐穀物。

維生素C助鐵質吸收

維生素C有助身體吸收植物性食物中的鐵質，所以日常飲食中宜以含豐富維生素C的食物配搭高鐵質的食物，例子包括：

- 在添加了鐵質的早餐穀物中加入新鮮水果（例如士多啤梨）；
- 三色燈籠椒紅腰豆炒雞肉；
- 上湯浸西蘭花腐竹；
- 番茄炒蛋；以及
- 用膳後進食水果。

濃茶、咖啡和牛奶阻鐵質吸收

濃茶和咖啡內的單寧酸，以及牛奶中的鈣質，都會阻礙身體吸收鐵質，所以用餐時宜以清水代替這些飲品。

為攝取足夠鐵質，我們應遵照「健康飲食金字塔」的建議，即成年人每天進食 5 至 8 兩肉、魚、蛋及代替品，並留意食物配搭和實踐均衡飲食。