

粉紅佳人「鐵」定重要

楊梅天成醫院 楊珊珊營養師

女性朋友可能不知道，每月的生理期，會使得身體多流失許多的鐵質，根據衛生署研究調查顯示，台灣地區 19-44 歲育齡期女性，缺鐵性貧血高達 60%，是台灣最常見的貧血。

「貧血」是許多人腦海中第一個閃過的就是「缺鐵」，但是所有的貧血都是缺鐵嗎？那只要補充鐵，就會改善了嗎？

「貧血」的原因有很多種，必須了解自己是什麼原因而造成的貧血。一般而言，可分為如下：

(一) 遺傳性貧血：如地中海型貧血、鐮刀型貧血、胚核鐵質沉著性貧血等。

(二) 紅血球流失性貧血：如大出血，導致體內血液大量流失。

(三) 營養缺乏導致貧血：因缺乏維生素 B12 或葉酸、鐵，蛋白質及熱量不足等所造成的。如：巨球性貧血、惡性貧血、缺鐵性貧血。

(四) 疾病、藥物、感染或其他因素所造成。

若是缺鐵性貧血是因為食物中的鐵，長期攝取不足或血液流失過多，造成身體內鐵質不夠，無法產生足夠的血鐵質，而導致血色素下降。

會有精神不濟、注意力無法集中的症狀，臉上堆滿倦容、臉色蒼白說話有氣無力、缺乏活力做事提不起勁等，都會使妳美麗的容顏失去光采，長期下來衰老症狀可能找上妳，使妳看起來比身分證上的年齡老上許多。

* 如何簡單的自我檢查

如果常覺得皮膚臉色蒼白、呼吸困難、目眩、疲倦體力差、頭暈，不妨先自我檢查：站在鏡子前翻開眼睛下眼瞼，觀察下眼瞼顏色；或者翻開下唇，查看齒齦和下唇黏膜色澤。如果蒼白缺乏血色，最好至醫院檢查，診斷是哪一種貧血。

• 鐵質每日建議攝取量？

兒童、成年男性、更年期女性為 10 毫克；青春期、更年期前女性為 15 毫克，孕婦及哺乳期則要增加至 45 毫克。上限量 40 毫克

* 過多/不足症狀

過多鐵攝取：造成肝腎功能異常、增加心臟疾病發生率。

攝取不足：缺鐵性貧血、心悸、免疫力下降、兒童心智發育不良、注意力不集中、頭暈、怕冷等現象。

* 如何增加鐵吸收？

一、動物性食物的鐵吸收和利用比植物性多 3 倍

動物性食物所含的鐵，稱為紅血素鐵，含較多運鐵蛋白 (lactoferrin)，比起植物性食物所含的非紅血素鐵，在人體的吸收、利用率多 3 倍。因此，補鐵前先看鐵的來源是動物性或植物性食物。(見表一)

二、增加維他命 C 攝取：

食物中搭配維生素 C 豐富的水果 (如釋迦、柳橙、木瓜、奇異果、芭樂) 或蔬菜 (如、綠豆芽、甜椒、油菜花、結球甘藍、山苦瓜) 一起進食，可增加鐵質吸收。

* 降低鐵吸收

一、單寧酸 (茶類、咖啡) 會與鐵質形成鐵-丹寧複合物引響鐵吸收。

二、高劑量礦物質 (鈣、鎂、鋅、銅) 補充錠，也會使鐵吸收率降低。

三、草酸（菠菜、甜菜、櫻桃、巧克力、茶）會與非血基質鐵結合，而降低吸收率。因此菠菜雖然含鐵質，但因為它含大量草酸，所以鐵質吸收量是低的。

不少女性生理期都有經痛、憂鬱、疲勞、虛弱等症狀，透過平日的均衡飲食或營養品的補充，長期下來就會發現自己從白雪公主轉變成好氣色的粉紅佳人囉。

表一：台灣地區食品營養成分資料庫(每 100 公克食物的鐵含量)

動物性 (紅血素鐵)					
食物	鐵量 (mg)	食物	鐵 (mg)	食物	鐵量 (mg)
柴魚片	15.3	小魚乾	6.8	鴨肉	3.8
文蛤	12.9	章魚	6.1	牛後腿肉	2.8

九孔	11.4	豬肝	11.0	鵝肉	1.9
牡蠣	7	鴨血	19.8	豬後腿肉	1.2
植物性 (非紅血素鐵)					
紫菜	90.4	皇帝豆	14.1	花生	29.5
紅莧菜	12.0	紅豆	9.8	黑芝麻	24.5
紅豆	9.8	黃豆	7.4	栗子	25.9
莧菜	4.9	綠豆	6.4	蓮子	12.3
紅鳳菜	4.1	干絲	6.2	南瓜子	12.2
玉米筍	3.9	小方豆干	4.5	山粉圓	10.1

資源來源：行政院衛生署官網 > 食品營養 > 台灣地區食品營養成分資料庫 > 食品成分表