

如何預防缺鐵性貧血？

血紅素存於紅血球內，主要成分為鐵質，負責運送氧氣至身體各部位。不少人認為身材瘦削的人和素食者較容易患上貧血，但其實只要鐵質攝取量不足，便有可能引致缺鐵性貧血。這種貧血會令患者變得臉色蒼白和感到疲憊，甚至影響兒童身體發展、降低免疫力、減低學習或工作效率，以及導致不良妊娠結果。

偏食者（包括過度節食人士）、周期性失血人士（例如育齡期婦女和定期捐血者）、素食者和兒童均屬容易缺乏鐵質的人士。

要預防缺鐵性貧血，關鍵在於攝取足夠鐵質。《中國居民膳食營養素參考攝入量》（2023 年版）建議，49 歲或以下的成年女性每日應攝取 18 毫克的鐵質；至於 50 歲或以上的停經女性和成年男性，每日則應攝取 10 至 12 毫克的鐵質。肉、魚、蛋及代替品為鐵質的主要來源。部分含有豐富鐵質的食物如下：

- 肉類（例如牛和豬）；
- 海產（例如蝦、蠔和蜆）；
- 蛋類；
- 乾豆類和黃豆製品（例如紅腰豆、鷹嘴豆、黃豆和腐竹）；
- 種子和果仁（例如花生、芝麻、核桃和腰果）；以及
- 添加了鐵質的早餐穀物。

我們應遵照「健康飲食金字塔」的建議，實踐均衡飲食。成年人每日應進食 5 至 8 兩肉、魚、蛋及代替品。其實，只要食物配搭得宜，便能攝取足夠鐵質。

此外，維生素 C 有助身體吸收更多植物性食物中的鐵質。以維生素 C 較豐富的食物配搭鐵質含量較高的植物性食物，有助提升鐵質吸收；常見的例子包括：

- 在添加了鐵質的早餐穀物中加入新鮮草莓；
- 把紅腰豆和燈籠椒一起烹煮；
- 煮腐竹時加入西蘭花；以及
- 炒蛋時加入番茄。

用膳後進食水果，亦是從植物性食物中攝取更多鐵質的簡單方法。

值得注意的是，餐飲亦會影響鐵質吸收。濃茶和咖啡含有單寧酸，有礙身體吸收鐵質，因此飯後一至兩小時內宜盡量避免飲用茶或咖啡，而清水或加有檸檬的水則較適合隨餐飲用。