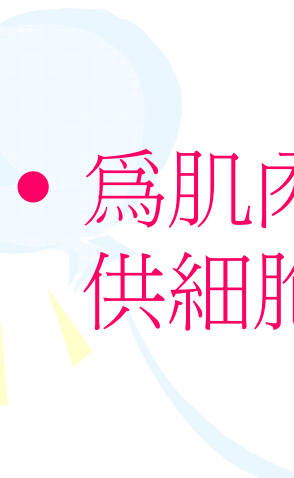





給你好臉色—鐵



# 鐵的功能

- 為血液中血紅素的核心元素，可幫助血液將氧氣運送到全身各個角落。
  - 為肌肉中肌紅素的成份，可儲存一些氧以供細胞利用。
  - 為身體許多酵素不可或缺的分子結構。
- 
- 



# 缺鐵性貧血

- 因缺乏鐵質而造成血紅素合成有缺陷，使得血液中紅血球內的血紅素減少，造成貧血。
- 成因
  - － 鐵的攝取量不足
  - － 鐵的需求量增加(如：生長快速的嬰幼兒、青少年、懷孕期、哺乳期)
  - － 鐵的吸收不良(如：胃切除或胃酸缺乏者)
  - － 鐵耗損過多(如：慢性出血)



# 富含鐵的食物

- 動物性食物來源

- 肝臟、牡蠣、貝類、內臟類、豬血、蛋黃、  
瘦肉(肉類中以紅色越深含鐵量也越多，含鐵量  
牛肉、羊肉>豬肉>雞肉)



- 植物性食物來源

- 乾豆類、深綠色蔬菜、紫菜、乾果類、全穀類





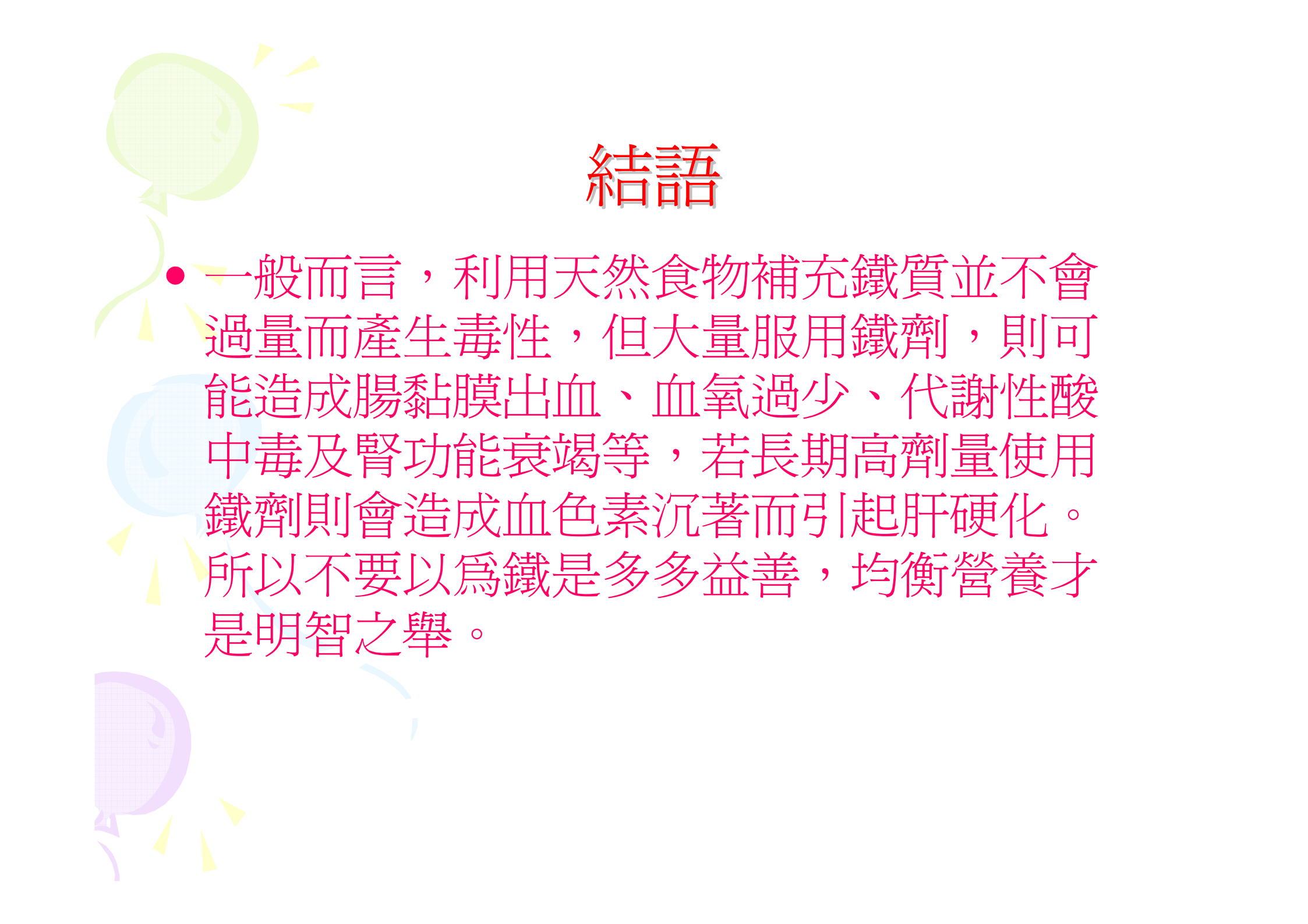
# 影響鐵吸收的因素

- 鐵在食物中的形態
    - 動物性食物中的鐵大多為血基質鐵(heme iron)比植物中所含的非血基質鐵(non-heme iron)的吸收率高
  - 維生素C
    - 可增加非血基質鐵的吸收
  - 酸性物質
    - 如：胃酸、蘋果酸、酒石酸、檸檬酸，可增加鐵質的吸收
  - 身體對鐵的需求
    - 體內缺鐵時，鐵的吸收率可加倍
- 
- 



# 降低鐵質吸收的原因

- 草酸、植酸、單寧酸
  - 存在蔬菜中的草酸，存在全穀類、豆類、核果類中的植酸，及存在茶和咖啡中的單寧酸都會和鐵結合而降低鐵的吸收
- 過多的其他礦物質
  - 過多的銅、鋅、鈣等也會使鐵吸收減低
- 過多的纖維
  - 過多的纖維在腸道中與鐵結合，降低鐵的吸收



## 結語

- 一般而言，利用天然食物補充鐵質並不會過量而產生毒性，但大量服用鐵劑，則可能造成腸黏膜出血、血氧過少、代謝性酸中毒及腎功能衰竭等，若長期高劑量使用鐵劑則會造成血色素沉著而引起肝硬化。所以不要以為鐵是多多益善，均衡營養才是明智之舉。