

紅十字
會血庫儲存量
告急，並呼籲市
民捐血，但許多港
人均有血色素偏低問
題，想捐亦不能捐。

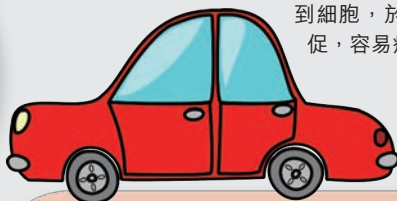
究竟經常面青口唇白，
原因為何？有甚麼方法可以補
救？今期有營養師教授我
們正確補鐵減貧血的
資訊。

撰文：廖欣楊 設計：張均賢

甚麼是貧血？

貧血有許多種，當中以缺鐵性貧血最為普遍，另外亦可因為血液中葉酸或維他命B12不足而引致的其他種類的貧血。

要了解甚麼是缺鐵性貧血，可先從血色素（Haemoglobin）開始。血色素是紅血球的主要構造成分，而血色素的主要成分則是氧氣及鐵質。一個人鐵質攝取量不足，身體便不會有足夠的血色素。陳勁芝指出，血色素有如一輛運送氧氣的車輛，負責從肺部運送氧氣到身體每一個細胞。缺鐵性貧血患者體內的「運氧車」數量不足，例如一般人身體有一百架車子，但缺鐵性貧血人士只有五十架。在普通情況下，當缺鐵性貧血患者身體不需要太多「運氧車」時，一般都沒有太大問題，但若其身體氧氣需求增加，例如做運動，這些「運氧車」便可能應付不了，每輛車子要多走幾轉，不斷從肺部拿氧氣才能運送足夠氧氣到細胞，於是缺鐵性貧血人士呼吸便會變得急促，容易疲累、乏力。



◀以運氧車作比喻，缺鐵性貧血患者比一般人少了運送氧分的車輛，因此運動量增加，身體需要更多氧分時便會出現呼吸急促和乏力等徵狀。

素食難吸收鐵質？

素食的鐵質與肉類鐵質有分別，素食者比葷食者需要更多的鐵質，因植物性食物中的鐵質較難被吸收。素食所含鐵質名為非血鐵（Non-heme iron），而肉類所含的則稱為血鐵（Heme iron），化學構造不同，非血鐵需要在身體內轉化，才能成為血鐵讓身體運用。

素食中，以豆類含有較多的鐵質，一些穀物類早餐、奶類飲品亦可能會添加鐵質，素食者亦可以食用。乾果類例如無花果亦含有豐富鐵質。

大部分人都知道蔬菜類中以菠菜含有豐富鐵質，但原來菠菜的鐵質較難吸收，因為它含有草酸（Oxalic acid），會阻礙腸道吸收鐵質。相反，菜心和芥蘭的鐵質含量雖然不夠菠菜多，但由於較容易吸收，進食菜心和芥蘭可以比進食菠菜吸收到更多鐵質。



▲菠菜鐵質含量雖高，但較難讓人體吸收。

血色素偏低的人士不能捐血。

養和醫院高級營養師
陳勁芝



紅肉含最多鐵質？

早前有研究指出普遍港人鐵質攝取量不足，而很多貧血的女生都有偏食問題，包括不吃海鮮和牛肉，因此較難吸收到鐵質。大部分人會將鐵質的來源與紅肉類如牛肉、羊肉等扣連，因為感覺紅色的肉便會有多些「血紅素」，紅肉有的肌紅素（Myoglobin），與血紅素相似，可以儲存鐵質，亦有供給肌肉之用。另外中國人習慣用「豬潤水」（豬肝）補血，豬肝亦含有大量肌紅素及豐富鐵質。除了豬肝外，大部分動物肝臟及其他內臟都含有豐富鐵質。但其實以一百克的份量計，一百克的蜆肉遠比一百克的牛肉含有較多鐵質，貝殼類海產的鐵質一般含量比紅肉類更多。



▲同等份量的海鮮類食物比起紅肉的鐵質含量更為豐富。

高鐵質食物一覽

以下食物是以煮熟後、每一百克重量計算

蜆肉	27.53毫克
豬肝	17.92毫克
墨魚	10.84毫克
羊肝	10.2毫克
蠔	9.21毫克
牛肝	7.17毫克
蝦	2.95毫克
牛肉	2.66毫克
豬肉	1.09毫克



▲蠔、牛肝和牛肉等也是高鐵質的食物。

以下食物是半杯的分量計算（*除外）

乾藜麥	3.9毫克
羊肝菌	4.02毫克
毛豆	4.55毫克（未煮）
菠菜	3.22毫克（熟）
燕麥	3.68毫克
黑豆	2.7毫克（未煮）
*黑芝麻	1.44 毫克（4湯匙）
*黑木耳	3.6毫克（20克）

人體每天所需鐵質攝取量

年齡	男士	女士
14-18歲	11毫克	15毫克*
19-50歲	8毫克	18毫克*
51歲以上	8毫克	8毫克

*懷孕的女士每天需要27毫克的鐵質。

增加和阻礙鐵質吸收的食物

肉類（Meat）、家禽（Poultry）和魚（Fish）三者，要與蔬菜一同進食，才有助吸收植物中的非血鐵質。鐵質需要在酸性環境下吸收，而研究亦指維他命C幫助吸收鐵質。

除了菠菜所含有的草酸會阻礙腸臟吸收鐵質外，原來咖啡、茶內所含有的多酚類（Polyphenol Acid），同樣阻礙鐵質吸收。因此想吸收鐵質的

人士，應盡量避免在用餐時同時喝茶或咖啡。

由於鈣質和鐵質需要在同樣環境下吸收，因此一般建議進食營養補充劑的人士要分開進食鈣片和鐵丸，否則亦會影響鐵質的吸收。最後，鐵質儲存在身體最多可以維持約三日，因此最好每三天進食一些高鐵質的食物，如一星期分兩次吸收為佳。



▲茶及咖啡含有草酸，會阻礙人體吸收鐵質。

缺鐵性貧血

如何補鐵？