

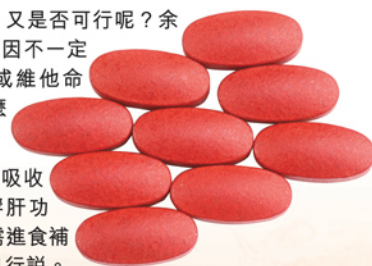
鐵含量表

食物	份量	含量(mg)	
肉類			
豬血	半碗(生肉計)	15.0	
豬肝	一兩(六片)	6.5	
牛肉	一兩(生肉計)	0.6	
海鮮類			
蜆肉	一兩(生肉計)	13.1	
鱸魚	一兩(生肉計)	12.1	
海參	一隻(乾)	11.0	
穀豆類			
豆乾	配菜一份	4.7	
黃豆	半碗(乾)	3.8	
全麥維早餐粟米片	1 杯	3.0	
蔬菜類			
莧菜	一碗(熟)	23.2	
菠菜	一碗(熟)	8.9	
通菜	一碗(熟)	3.6	
水果			
枇杷	四粒	3.4	
西梅汁	一杯	3.1	
提子乾	一份(1/4 杯)	0.8	

4 補得其所

如果靠「丸仔」補血，又是否可行呢？余思行強調，紅血球不足的原因不一定是缺乏鐵質，亦有機會是缺乏葉酸或維他命B12，要醫生診斷才清楚需要補充甚麼營養。

「而且補充劑會很容易服食過量，吸收過多礦物質又會造成便秘，甚至影響肝功能，所以最好在天然食物中攝取。如需進食補充劑，就應諮詢醫生及營養師。」余思行說。



1 補鐵補血

余思行指出保持均衡飲食，一日三餐平均吸收五穀、蔬果、肉類及奶品，就能確保吸收足夠蛋白質、維他命B12、葉酸或鐵質來製造紅血球。不過，因為貧血者絕大多數是「缺鐵性貧血」，所以在這幾類食物中，特別揀選含高鐵質的，就足以補一日所需。

「蔬菜中的纖維及單寧酸會妨礙鐵質吸收，相對動物性鐵質就容易被人體吸收。而紅肉含豐富鐵質，但為免吸收過多飽和脂肪及膽固醇，建議成年人每日進食四至七兩肉類、魚類及豆製品。在貧血期間，應多選紅肉，並以瘦肉為主。」余思行說。



貧血成因

- 1 紅血球不足
- 2 骨髓造血能力下降
- 3 紅血球的崩壞亢進
- 4 急性失血

養

和體格健康檢查部營養師余思行指出，「貧血」即體內循環的血色素總量或紅血球數目過低，而血色素就是貧血指標，女性低過11.5g/dL，男性低過13g/dL，就算是「貧血」。

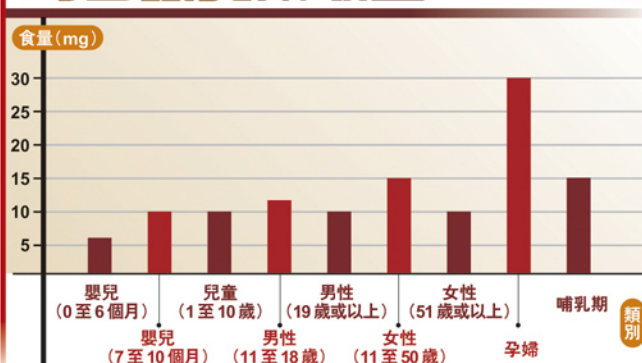
「紅血球是靠蛋白質、維他命B12、葉酸或鐵質來製造，缺乏這些營養，紅血球不足就未能把營養轉送全身，人就容易疲倦、頭暈、臉色蒼白等。」余思行說。

唔想面青青，想日日精神奕奕，就要做到以下補血五大法。

別以為「貧血」對於營養過剩的香港人，應該不會出現，事實上只要偏食或飲食失衡，不論男女都有機會發生「缺鐵性貧血」。想「補血」？又不用日日飲「豬脷水」，今期就由營養師教大家補血五大法。

5 補血大法

每日鐵質攝取量



5 補法有別

不同年紀對鐵質需求量有別，補法亦不同。余思行教導，四個月或以上的嬰兒，如非餵哺母乳，可以用添加鐵質的嬰兒奶粉，而六個月或以上的，可以進食添加蛋黃或鐵質的米糊；婦女及孕婦，除吸收高鐵質食物外，亦可根據醫生指示來適量服用鐵質或葉酸補充劑；至於素食者，「因為維他命B12只存在於動物食物中，所以素食者可以進食添加維他命B12的食物，如穀物早餐。」



3 補鐵不失

咖啡、濃茶、朱古力及可可類飲品，會妨礙鐵質的吸收。

「如果真的要飲咖啡及濃茶等飲料，最好在餐與餐之間才飲用。」余思行說。



2 補C強鐵

維他命C能幫助身體吸收食物中的鐵質，所以每餐應多點番茄、西蘭花、青椒等綠葉菜，一來含豐富維他命C，二來它們本身亦含鐵質。

餐後進食水果，如橙、提子、杧果或奇異果等含豐富維他命C水果，可強化鐵質吸收。

