



食物中的鐵質 Iron in Foods

人為何需要鐵質？

鐵質是人體用於製造血紅蛋白 (hemoglobin) 的礦物質。血紅蛋白存在於紅血球內，協助把氧氣輸送至全身各處。嬰兒和兒童需要鐵質來促進健康的成長與發育，包括大腦發育。

您每日所需的鐵質攝入量取決於您的年齡和性別、您是否處於孕期或哺乳期，以及您的鐵質食物來源。

哪些食物中含有鐵質？

鐵質天然存在於多種食物中，例如：

- 肉類、禽類和魚類
- 蛋
- 豆類、豌豆、小扁豆、豆腐
- 部分蔬菜，如菠菜和甜菜
- 全穀物，如藜麥、全燕麥和全穀物麵包
- 堅果、種籽和一些水果乾，如葡萄乾

一些食品中添加了鐵質。在加拿大，包括白麵粉和肉類替代品在內的部分食品必須添加鐵質。早餐麥片、嬰兒麥片和意麵之類的食品中可能也添加了鐵質。請在選購食品時查看配料表和營養成分表，以確認其中是否添加了鐵質以及添加量。

鐵質分為幾種？

食物中的鐵質可分為兩類：

- **血紅素鐵質**，存在於肉類、魚類和禽類中，易於人體吸收
- **非血紅素鐵質**，存在於蛋和植物性食物中，如豆類、小扁豆、堅果及種籽、全穀

物以及一些蔬菜。食品中添加的鐵質也為此類。非血紅素鐵質較難被人體吸收

如果您同時進食含有非血紅素鐵質的食物以及含有血紅素鐵質或富含維他命 C 的食物，就能增加非血紅素鐵的吸收效果。富含維他命 C 的食物包括：

- 紅椒、黃椒和青椒
- 西蘭花、抱子甘藍、荷蘭豆
- 番木瓜、奇異果、士多啤梨
- 橙子、葡萄柚

食物中含有多少鐵質？

請參考下方的食物來源表，了解各種食物的鐵質含量。您也可以參閱《加拿大營養檔案》(見「更多資訊」)。

對於有標籤的食品，請查看營養成分表。營養成分表中的日需百分比 (%DV) 反映了食品中鐵質的含量是「多」還是「少」。5% DV 或以下為「少」，15% DV 或以上為「多」。部分食品標籤以毫克為單位標註鐵質含量。

更多資訊

- [HealthLinkBC File #68c 鐵質與健康](#)
- 特定食物中的鐵質含量：[《加拿大營養檔案》](#)

如需了解更多營養資訊，請致電 **8-1-1** 諮詢註冊營養師。

鐵質食物來源

含有血紅素鐵質的食物	分量	鐵質 (mg)
肝臟(豬肝、雞肝或牛肝) *	75 g (2 ½ 盎司)	4.6 至 13.4
蠔**或貽貝	75 g (2 ½ 盎司)	5.0 至 6.3
羊肉或牛肉	75 g (2 ½ 盎司)	1.5 至 2.4
蛤蜊	75 g (2 ½ 盎司)	2.1
罐裝沙丁魚	75 g (2 ½ 盎司)	2.0
吞拿魚、鯡魚、鱒魚或鯖魚	75 g (2 ½ 盎司)	1.2
雞肉或豬肉	75 g (2 ½ 盎司)	0.9
三文魚或火雞	75 g (2 ½ 盎司)	0.5
含有非血紅素鐵質的食物	分量	鐵質 (mg)
添加了鐵質的嬰兒麥片	28 g (5 tbsp)	7.0
烹熟的黃豆	175 mL (¾ 杯)	6.5
豆類或扁豆	175 mL (¾ 杯)	3.3 至 4.9
烤熟的南瓜籽	60 mL (¼ 杯)	4.7
添加了鐵質的冷麥片	30 g	4.5
黑糖蜜	15 mL (1 tbsp)	3.6
添加了鐵質的熱麥片	175 mL (¾ 杯)	3.4
烹熟的菠菜	125 mL (½ 杯)	3.4
素肉丸	150 g	3.2
硬豆腐或老豆腐，或烹熟的毛豆	150 g (¾ 杯)	2.4
芝麻醬	30 mL (2 tbsp)	2.3
鷹嘴豆	175 mL (¾ 杯)	2.2
烹熟的豬鬮菜或甜菜葉	125 mL (½ 杯)	1.5 至 2.1
帶皮烘烤的薯仔	1 個中等大小	1.9
貝果	半個	1.9
乾海藻、乾洋菜	8 g (½ 杯)	1.7
西梅泥	60 mL (¼ 杯)	1.7
烹熟的藜麥	125 mL (½ 杯)	1.5
蛋	2	1.4
預製速食或大片燕麥	175 mL (¾ 杯)	1.4
杏仁、核桃、碧根果仁	60 mL (¼ 杯)	0.8 至 1.3
烹熟的綠豌豆	125 mL (½ 杯)	1.3
白麵包	35 g (1 片)	1.3
添加了鐵質的雞蛋麵	125 mL (½ 杯)	1.2
烘葵花籽	60 mL (¼ 杯)	1.2
罐裝番茄沙司	125 mL (½ 杯)	1.2
德國酸菜	125 mL (½ 杯)	1.1
豆漿	250 mL (1 杯)	1.1
生菠菜	250 mL (1 杯)	0.9
杏乾或葡萄乾	60 mL (¼ 杯)	0.7 至 0.9
全麥麵包	35 g (1 片)	0.9
烹熟的全麥意麵	125 mL (½ 杯)	0.8
蘆筍或切片甜菜根	6 根/片	0.7 至 0.8

g = 克, mg = 毫克, mL = 毫升, tbsp = 湯匙 (tablespoon)

資料來源：《加拿大營養檔案》

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 網頁，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1 (免費電話)。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。

*如果您處在孕期，請將肝臟及肝臟製品的攝入量限制在每週 75 克 (2 ½ 盎司) 以內。肝臟富含維他命 A。過量攝入維他命 A 可能會導致嬰兒出生缺陷。

**產自卑詩省的太平洋蠔鎘含量較高。成人的每月食用量不應超過 12 隻，兒童不應超過 1.5 隻。