



Sắt trong Thực phẩm Iron in Foods

Tại sao tôi cần sắt?

Sắt là một khoáng chất mà cơ thể bạn dùng để tạo ra huyết sắc tố. Huyết sắc tố có trong các tế bào hồng cầu của bạn và giúp đưa oxy đến tất cả các bộ phận cơ thể của bạn. Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ cần chất sắt để tăng trưởng và phát triển lành mạnh, bao gồm cả phát triển não.

Lượng sắt bạn cần mỗi ngày tùy vào tuổi, giới tính của bạn, việc bạn có đang mang thai hoặc cho con bú sữa mẹ hay không, và các nguồn thực phẩm cung cấp chất sắt mà bạn ăn.

Những loại thực phẩm nào có chứa sắt?

Sắt có tự nhiên trong nhiều loại thực phẩm như:

- Thịt, thịt gia cầm và cá
- Trứng
- Hạt đậu/đỗ, đậu Hà Lan, đậu lăng, đậu phụ
- Một số rau củ như rau bina và củ cải đường (beets)
- Ngũ cốc nguyên hạt như hạt diêm mạch (quinoa), yến mạch nguyên hạt và bánh mì nguyên hạt
- Quả hạch (nut), hạt (seed) và một số trái cây khô như nho khô

Một số thực phẩm được bổ sung chất sắt. Ở Canada, người ta phải bổ sung chất sắt vào một số loại thực phẩm nhất định như bột mì trắng và các thực phẩm thay thế thịt. Các loại thực phẩm khác như ngũ cốc ăn sáng, ngũ cốc dành cho trẻ sơ sinh và mì ống cũng có thể được bổ sung chất sắt. Kiểm tra danh sách thành phần và bảng thông tin dinh dưỡng để xem liệu chất sắt đã được bổ sung hay chưa và bổ sung bao nhiêu.

Sắt có các dạng khác nhau nào?

Có 2 loại sắt trong thực phẩm:

- Sắt *heme* có trong thịt, cá và thịt gia cầm, và có thể được cơ thể bạn hấp thụ dễ dàng

- Sắt *không heme* có trong trứng và các thực phẩm có nguồn gốc thực vật như hạt đậu/đỗ, đậu lăng, quả hạch và hạt, ngũ cốc nguyên hạt và một số loại rau củ. Nó cũng có trong các loại thực phẩm được bổ sung chất sắt. Loại sắt này không được cơ thể bạn hấp thụ dễ dàng bằng

Bạn có thể hấp thụ thêm sắt không heme từ các loại thực phẩm bằng cách ăn chúng cùng lúc với các loại thực phẩm có chứa sắt heme hoặc các loại thực phẩm giàu vitamin C. Các ví dụ của thực phẩm giàu vitamin C bao gồm:

- Ớt chuông màu đỏ, màu vàng và màu xanh
- Bông cải xanh, cải bixen (brussels), đậu tụy
- Đu đủ, trái kiwi, dâu tây
- Cam, bưởi

Lượng sắt có trong thực phẩm là bao nhiêu?

Bạn có thể dùng bảng nguồn cung thực phẩm dưới đây để biết lượng sắt có chứa trong một loại thực phẩm. Bạn cũng có thể sử dụng Từ thông tin Dinh dưỡng Canada (Canadian Nutrient File) (xem phần Để biết Thêm Thông tin).

Đối với thực phẩm có nhãn, hãy kiểm tra bảng thành phần dinh dưỡng. Giá trị phần trăm hàng ngày (% DV) trong bảng thành phần dinh dưỡng cho bạn biết liệu thực phẩm có “một ít” hoặc “nhiều” chất sắt. “Một ít” là 5% DV trở xuống và “nhiều” là 15% DV trở lên. Một số nhãn cũng sẽ liệt kê lượng sắt tính bằng miligram.

Để Biết Thêm Thông tin

- [HealthLinkBC File #68c Sắt và Sức khỏe của Bạn](#)
- Hàm lượng sắt trong các loại thực phẩm cụ thể: [Từ thông tin Dinh dưỡng Canada](#)

Để biết thêm thông tin dinh dưỡng, hãy gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký hành nghề.

Các Nguồn Thực phẩm chứa Chất sắt

Các loại thực phẩm có chứa sắt heme	Khẩu phần ăn	Sắt (mg)
Gan (thịt heo/lợn, thịt gà, hoặc thịt bò)*	75 g (2½ oz)	4.6 đến 13.4
Con hàu** hoặc con trai (mussels)	75 g (2½ oz)	5.0 đến 6.3
Thịt cừu/trừu hoặc thịt bò	75 g (2½ oz)	1.5 đến 2.4
Sò/hến (clam)	75 g (2½ oz)	2.1
Cá mòi (sardine), đóng hộp	75 g (2½ oz)	2.0
Cá ngừ (tuna), cá trích, cá hồi (trout), hoặc cá thu (mackerel)	75 g (2½ oz)	1.2
Thịt gà hoặc thịt heo/lợn	75 g (2½ oz)	0.9
Cá hồi (salmon) hoặc thịt gà tây	75 g (2½ oz)	0.5
Các loại thực phẩm có chứa sắt không heme	Khẩu phần ăn	Sắt (mg)
Ngũ cốc cho trẻ sơ sinh có bổ sung chất sắt	28 g (5 mc)	7.0
Đậu nành, nấu chín	175 mL (3/4 chén)	6.5
Các loại hạt đậu/đỗ hoặc đậu lăng	175 mL (3/4 chén)	3.3 đến 4.9
Hạt/nhân hạt bí, rang chín	60 mL (1/4 chén)	4.7
Ngũ cốc lạnh có bổ sung chất sắt	30 g	4.5
Mật mía/Mạch nha	15 mL (1 mc)	3.6
Ngũ cốc nóng có bổ sung chất sắt	175 mL (3/4 chén)	3.4
Rau bina, nấu chín	125 mL (1/2 chén)	3.4
Thịt viên chay	150 g	3.2
Đậu phụ, cứng hoặc rất cứng, hoặc đậu nành Nhật Bản, nấu chín	150 g (3/4 chén)	2.4
Tahini (bơ hạt vừng/mè)	30 mL (2 mc)	2.3
Đậu gà (chickpea)	175 mL (3/4 chén)	2.2
Lá củ dền Thụy Sĩ (Swiss chard) hoặc lá củ dền, nấu chín	125 mL (1/2 chén)	1.5 đến 2.1
Khoai tây, nướng cả vỏ	1 củ vừa	1.9
Bánh mì vòng (bagel)	1/2 bánh mì vòng (bagel)	1.9
Rong biển, agar (khô)	8 g (1/2 chén)	1.7
Mận xay nhuyễn	60 mL (1/4 chén)	1.7
Hạt diêm mạch (quinoa), nấu chín	125 mL (1/2 chén)	1.5
Trứng	2	1.4
Yến mạch nấu nhanh hoặc cán dẹt hạt lớn, sơ chế	175 mL (3/4 chén)	1.4
Hạt hạnh nhân, hạt óc chó hoặc hạt hồ đào (pecan)	60 mL (1/4 chén)	0.8 đến 1.3
Đậu Hà Lan xanh, nấu chín	125 mL (1/2 chén)	1.3
Bánh mì trắng	35 g (1 lát)	1.3
Sợi mì trứng có bổ sung chất sắt	125 mL (1/2 chén)	1.2
Hạt/nhân hạt hướng dương, rang khô	60 mL (1/4 chén)	1.2
Sốt cà chua, đóng hộp	125 mL (1/2 chén)	1.2
Dưa cải bắp Đức (sauerkraut)	125 mL (1/2 chén)	1.1
Sữa đậu nành	250 mL (1 chén)	1.1
Rau bina, sống	250 mL (1 chén)	0.9
Quả mơ khô hoặc nho khô	60 mL (1/4 chén)	0.7 đến 0.9
Bánh mì nguyên cám	35 g (1 lát)	0.9
Mì ống làm từ bột mì nguyên cám, nấu chín	125 mL (1/2 chén)	0.8
Măng tây hoặc củ dền xắt lát, nấu chín	6 cây	0.7 đến 0.8

g = gram, mg = miligram, mL = mililit, mc = muỗng canh/thìa canh

Nguồn: Từ thông tin Dinh dưỡng Canada

* Nếu bạn đang mang thai, hãy hạn chế lượng gan và các sản phẩm làm từ gan ở mức 75 g (2 ½ ounce) mỗi tuần. Gan có hàm lượng vitamin A cao. Quá nhiều vitamin A có thể gây dị tật bẩm sinh.

**Hàu Thái Bình Dương của British Columbia thường có hàm lượng cadimi cao hơn. Hạn chế chỉ ăn với số lượng 12 con mỗi tháng đối với người lớn và 1.5 con mỗi tháng đối với trẻ em.

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files hoặc đến đơn vị y tế cộng đồng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số 8-1-1 (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số 7-1-1. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.