

全世界大約有 30% 的人（超過 20 億）遭受缺鐵之苦。

缺鐵，影響記憶和學習能力！

5 撇步提升鐵質吸收



聽來很多，不過這 20 多億人口中，並不是男女老少都缺鐵，最嚴重的族群其實是女性。相信不少女性有這樣的經驗：蹲下去再站起來時會頭暈，或是在生理期時下腹部痛得要命、精神很差。不少女性認為，這就是貧血的徵兆。而且廣告又說：「女性一次生理期會帶走血液中超過一半的鐵。」造成女性更堅信，補鐵是每個女性必要的功課。事實上，也的確如此。根據台灣 2008 年營養調查資料顯示，成年女性缺鐵率是 16.9%，幾乎每 6 個女生就有 1 人缺鐵，高出男性達 8 倍之多；其中尤以 13~50 歲的育齡婦女最容易缺鐵。

鐵為何如此重要？我們每日需要補充的礦物質分為微量與巨量礦物質；鐵雖屬於微量礦物質，卻是人體必需的營養素。健康成人的體內，男性約有 3~4 克的鐵，女性約為 1~2 克。這些聽起來並不多的鐵卻需要擔負維持生命的重責大任。因為人體新陳代謝裡的每個環節幾乎都需要鐵。鐵從肺部攜帶氧氣，通過血液，釋放氧氣到需要的部位；我們體內的酵素也含有鐵，它能幫助身體解毒，並將醣類轉化成能量。如果沒有足夠的鐵，血紅素合成不足，就會造成組織和器官缺氧，不僅身體容易疲倦、頭暈、臉色蒼白、心跳加快、血壓降低，甚至還會影響記憶力和學習能力。由於鐵是如此重要，大部份醫學研究多著重在沒有攝取足夠鐵質的人口身上，想盡辦法讓她們能攝取到充足的鐵。怎樣算充足？台灣對鐵的建議量為成年男性 10 毫克；成年女性 15 毫克，停經後只需 10 毫克。美國自 1940 年代開始，就強制在許多食品中添加營養素，從麵粉到早餐穀

片等都添加了鐵，台灣也有不少高鐵奶粉，最近還有不少是針對生理期後補充的四物鐵，或女性專用特別添加鐵的保健食品，綜合維他命中也都添加約 9 ~ 20 毫克不等的鐵。

鐵並不是多多益善

其實，還有一個因素導致鐵的補充極為重要，那就是我們人體對鐵的吸收率很低，大約只有 10 %。你會想：難怪我們要從一些補充品中來補足。但事實上，人體也有代償機制，缺鐵時就會自動增加對鐵的吸收，這時可高達 40%；因此台大醫院營養師鄭千惠表示，除非長期鐵質攝取不足，體內鐵質儲存量已經過低，才需要額外補充。鐵，不可否認是有益健康的好東西，但花蓮慈濟醫院藥劑部臨床藥學科主任劉采艷說，最好還是有所節制，過多的鐵對人體健康也會有所危害。不少國外研究都提到人體內鐵含量過高與某些疾病的關聯。法國研究人員透過對罹患巴金森症病人的大腦進行觀察發現，在產生病變的神經元中，鐵的含量大大超過正常人的水平。他們認為，鐵如果過量，可能會破壞脂類和蛋白質，而引起細胞死亡。美國心臟學會年度醫學會議中也曾公布一份研究表明，人體攝取過多的鐵質可能導致動脈粥狀硬化加速形成，增加罹患心臟病的機率。許多科學家過去將婦女在更年期以前低機率罹患心血管疾病，歸功於女性荷爾蒙的保護，現在有另一種假設慢慢浮上檯面，認為月經期間鐵質的流失，或許也有助於預防心臟疾病。另一種說法認為，血液中含鐵量過高時，存在體內的游離鐵容易促進自由基生成，恐怕會引發慢性疾病，甚至癌症。還有一點要提醒：血紅素並不同於鐵。「貧血」、「缺鐵」、「缺鐵性貧血」這三個名詞也不能畫上等號。事實上「缺鐵」包含的範圍很廣，從較輕度的鐵儲存耗盡（此階段還不會影響到正常的生理功能）直到最終的缺鐵性貧血，都屬於「缺鐵」的問題。女性血紅素(Hb)若小於 11 代表貧血，但並不見得缺鐵（Hb 標準值：女性 12 ~ 14mg/dL，男性 14 ~ 16）。

先確認鐵營養狀況，再補鐵

台大生化科技學系教授蕭寧馨建議，下次買補鐵營養品之前，最好還是先抽血檢測一下自己的鐵營養狀況。「大家都很在意自己的體重、血壓、血糖，怎麼就不在意自己的鐵營養狀況？」鐵營養狀況不只要看血紅素值，還應包括血鐵蛋白（Ferritin）及運鐵蛋白飽和度

（Transferrin Saturation）。血鐵蛋白是鐵儲存量的指標，若小於 12 代表鐵缺乏；而鐵蛋白飽和度則是指體內有多少的鐵質可被利用與血色素結合，通常要維持大於 30% 才算正常。女性因為食量小，攝取量不足，儲存量也就少。面對生理期多流失鐵質讓人害怕的議題，劉采艷建議，只要抽血檢查，證明自己沒有缺鐵性貧血的問題，生理期流血量也不大的話，飲食均衡即可，並不需要額外補充；真的覺得身體不適，一天補充一顆綜合維他命就可以了。台大醫院營養師鄭千惠也只是在每次月經結束的一週內，吃兩次豬肝來補充流失的鐵質。但若查出有缺鐵性貧血，光從飲食補充鐵是不夠的，就得遵從醫師指示補充鐵劑。還要小心的是，現在市面上不少女性專用保健食品，其中的鐵含量都高達 20、27 毫克，她特別提醒民眾，不管男女老幼，在挑選保健食品時都要注意標示的含量，台灣的每日建議量限制補充用的鐵劑上限為 40 毫克，要避免過量攝取與重複使用。蕭寧馨一再叮嚀，鐵的補充有性別、年齡的差異。育齡女性因為生理特性才需特別補充，男性或停經婦女只要均衡飲食就足夠。

把握大原則，輕鬆補鐵 從飲食中攝取鐵還是最安全的，不會有任何過量而產生毒性的風險，而且充足的營養可以讓鐵發揮最大的效益，吸收的鐵才能用在血紅素的合成以及增加紅血球的量。其實，從飲食攝取鐵並不難。只要了解各類食物的含鐵量、每日營養攝取量基準值的百分比（% DV，表示食物中的鐵供應量佔一日所需的百分比，包裝食品的营养標示上都會看到，不同食物

相加達到 100% 就表示足夠) 及鐵營養密度 (mg/100kcal , 選擇密度值高的食物 , 可以得到鐵 , 同時避免熱量過多) , 就能掌握自己的鐵質攝取。不過動物性食物含有血鐵質 , 鐵的吸收率還是要比植物性食物來得高 , 因此像紅肉瘦肉、內臟類、海產都是很好的動物性鐵質來源。

還有一些小撇步可以提升鐵質的吸收 :

◆多補充維生素 C : 尤其是吃素的人可以多補充含維生素 C 的食物 , 餐後吃些水果如番茄、橘子、柳丁等 , 這些水果也含有檸檬酸 , 可與維生素 C 併用 , 更可加倍人體對鐵的吸收。

◆用鐵鍋煮菜也能多吸收一些鐵 , 且要在鍋中加入水和酸性物質如糖醋、紅燒加番茄一起煮 , 才能讓鐵鍋溶出鐵質 ; 不過要注意保養鍋子 , 若是鐵鏽就無法吸收了。

◆餐後別太快喝茶或咖啡 : 一杯茶會降低 64% 的鐵質吸收率 , 一杯咖啡則會降低 39% , 營養師建議 , 最好飯前飯後兩小時避免喝茶與咖啡。不只茶、咖啡 , 像蔬菜及青草茶中也含有多酚 , 同樣會影響鐵質吸收。

◆避免植酸、草酸類食物 : 蔬菜、穀類、豆類和核果類中都富含植酸和草酸。而且 , 這些食物所含的纖維質也會在腸道中與鐵結合 , 使鐵排出體外。

瑞士學者曾提出一個建議 , 認為飲食中的植酸攝取量應降到每餐小於 10 毫克 , 才不會影響鐵質的吸收。營養師也建議可同時攝取含維生素 C 的蔬菜 , 如杏、酪梨、棗子、草莓、黑芝麻、紅豆、綠花椰菜、海藻、紅莧菜 , 可改善植酸抑制鐵質吸收的效果。

- ◆ **錯開鈣與鐵攝取的時間**：因為同時攝取高量的鈣質會抑制身體對鐵的吸收，中華民國營養師公會祕書長黃翠華建議，可以利用早餐時攝取所需的鈣質，而午、晚餐就以鐵質為主。

