

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《67》

發行：國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：黃清水

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：陳明玉 林元媛

第六十七期《中華民國九十八年八月十五日出刊》



## 談缺鐵性貧血~

當血液中的紅血球或血紅素的數量不足，而無法負起交換氧氣及二氧化碳的重責時，可稱之為貧血。貧血的發生通常表示有某些潛在疾病、遺傳或營養問題，因此必須先找出病因，才能解決貧血的問題。根據 1993~1996「國人鐵營養狀況與缺鐵盛行率」調查，四歲以上國人總缺鐵率為男性 2.1%，女性 10.7%；缺鐵貧血率為男性 0.2%，女性 2.1%；國人缺鐵以無貧血症狀之潛伏性缺鐵為主。鐵營養不良的問題以女性較為嚴重；男性以成長中的青少年和 65 歲以上老年人缺鐵率較高；女性則四歲以上各年齡層均有缺鐵問題，13 歲以上缺鐵率達 9% 以上。

缺鐵性貧血是國人常見的貧血種類，因缺乏鐵質，造成血紅素的合成發生問題，使血液中紅血球內的血色素減少，特徵是紅血球體積較小，顏色較淡。本期就如何有效改善缺鐵性貧血的狀況和大家一起探討之。



### ✚ 缺鐵性貧血的症狀：

症狀常因貧血的程度而有所不同，當鐵質缺乏而尚未形成貧血時，通常不會有臨床上之異常，若是缺鐵情形持續惡化，影響紅血球製造而導致血氧供應不足、細胞能量供應障礙，會產生疲倦、虛弱、暈眩、呼吸急促、心跳加快、臉色蒼白等現象，並且體力，運動耐力及免疫力均會下降。

### ✚ 缺鐵性貧血的判斷指標：

血液檢查報告中，以血紅素、運鐵蛋白飽和度與血清鐵蛋白的數值做為判斷指標，當三個指標中必須且僅有兩個指標不正常時，表示為無貧血症狀之潛伏性缺鐵，三個指標皆不正常時表示為缺鐵性貧血。

	血紅素 (g/dl)	平均紅血 球容積(fl)	平均紅血球血 色素濃度(g/dl)	血清鐵 (ug/dl)	總鐵結合能 力(ug/dl)	血清鐵蛋白 (ng/ml)
正常	12-16	83-99	32-36	42-135	270-400	10-300
鐵缺乏	男性<13 女性<12	<80	<32	<42	>400	<10

### ✚ 鐵質每日建議量 (DRIs)

- 兒童、男性及更年期女性為 10 毫克。
- 青春期末至更年期前的女性為 15 毫克，懷孕第三期及哺乳期則為 30 毫克。
- 一般人正常完整的飲食中，可以獲得 12~15 毫克的鐵質。



### ✚ 缺鐵性貧血的原因

- 血液流失：如消化性潰瘍、女性經血過多、痔瘡、寄生蟲或惡性腫瘤等。
- 鐵攝取量不足或吸收不良：如食物中含鐵質不足、長期腹瀉或小腸疾病等。
- 鐵的需要量增加：如嬰兒期、青春期、懷孕及哺乳期，因血液量增加導致鐵需要量增加，若補充不足則易導致貧血。

### ✚ 缺鐵性貧血的高危險群

- 長期素食、飲食失調(偏食、過度減重和不吃肉類)者：均衡攝取各類食物，

鐵質的攝取及吸收才會足夠。動物性食物的鐵質吸收率較植物性來源好，若長期缺乏動物性食物攝取，而植物性食物攝取量又不足時，較易發生缺鐵性貧血，建議素食者採取蛋奶素，較不會發生貧血唷！

- **青春期**：青春期身體正值生長迅速階段，身體需要更多鐵來造血，若飲食中的鐵攝取量不足造血所需，就會產生缺鐵性貧血。
- **懷孕及哺乳期**：因懷孕期間母體血量增加，及供應胎兒所需，必須增加鐵質攝取量。若鐵質攝取不足造成缺鐵性貧血，發生早產機率較高。
- **速食主義者**：速食為了保鮮，加工過程中常加入不為人體吸收的「聚合磷酸鹽」，此化合物容易與鐵結合，影響吸收利用，長久下來也會形成貧血。
- **嗜茶及咖啡者**：茶及咖啡中的單寧(tanin)會與鐵形成不溶性的複合物，長像飲用者容易使鐵的吸收率減少 50%。



#### 缺鐵性貧血的治療

- **藥物治療**：遵照醫囑服用鐵劑，鐵在空腹狀態下的吸收率最好。
- **飲食原則**：
  1. **攝取充足的熱量及蛋白質**：蛋白質是合成紅血球的原料之一，奶類、蛋、雞肉、豬肉、牛肉、魚肉及海產、黃豆製品都是良好的蛋白質來源。飲食必須配合均衡飲食，攝取足夠的熱量，才能改善貧血現象。
  2. **攝取富含鐵質的食物**：動物性來源的吸收率優於植物性來源。  
動物性來源：肝臟、蛋黃、瘦紅肉(牛肉、豬肉)等。  
植物性來源：葡萄(乾)、黑棗、綠葉蔬菜及強化鐵質的穀類或麵包等。
  3. **增加維生素 C 的食物**：蔬菜、水果中富含的維生素 C，有助鐵質被人體吸收，最好能於餐後同時補充。
  4. **減少影響鐵質吸收的食物**：酒精、制酸劑的胃藥、茶(含有單寧酸)、濃咖啡、過多的纖維素、人工甘味劑及高鈣食物，容易與鐵質結合，減少鐵質吸收，最好避免與富含鐵質的食物同時攝取。



# 鐵定好氣色

## 食譜範例

### 桑椹紅棗飲(六人份)

材料:桑椹30g、紅棗30g、黑糖30g

作法:1.所有材料以熱水熬煮1小時

2.以黑糖調味即可



#### 營養標示

熱量	蛋白質	脂肪
199 大卡	1.1g	0.2g
醣類	鐵質	膳食纖維
49g	19mg	3.8g

### 菠菜牛肉粥 (六人份)

材料:牛肉200g、菠菜半斤、油10g

糙米飯400g、薑絲和蒜末少許

作法:1.菠菜切小段，燙熟

2.牛肉切薄片，以薑絲蒜末炒熟

3.糙米飯加水煮成粥，與所有材

料同煮，適度調味即可

#### 營養標示

熱量	蛋白質	脂肪
1496 大卡	56g	38g
醣類	鐵質	膳食纖維
135g	27mg	7.68g



#### 營養標示

熱量	蛋白質	脂肪
272 大卡	21.7g	7g
醣類	鐵質	膳食纖維
37.9g	8.9mg	18.7g



### 枸杞紅苋菜 (六人份)

材料:紅苋菜1斤、枸杞30g、油5g

薑絲10g

作法:1.紅苋菜洗淨切小段

2.起油鍋，爆香薑絲

3.加入紅苋菜同炒，起鍋前加入

枸杞稍拌炒，調味後即可。