hi84137983 / June 21, 2012 03:54PM

[認識缺鐵性貧血](#)

鐵質的功用

「鐵質」是人體必需的營養素，是製造紅血球的必要原素，缺乏鐵質會導致貧血。因需要量以毫克(mg)計，故稱為微量礦物質營養素。根據世界衛生組織的統計，缺鐵性貧血(Iron deficiency anemia)是最為人熟知的鐵質缺乏症，也是目前世界上最普遍的營養缺乏問題，不僅盛行於開發中國家，亦是已開發國家的公共衛生問題。

造成鐵缺乏的原因

一般人當發生貧血時，總是會想到要補充鐵質來改善貧血的問題。但是事實上，造成貧血的原因不一定是缺乏某些營養素所造成，例如失血過多(可能因為外傷、分娩、消化道潰瘍出血、寄生蟲...造成)、藥物干擾維生素B12或葉酸的吸收、溶血性或紅血球破壞多...等等。雖然發生的原因與營養無關，但治療時仍需要藉著補充營養的方式來達到復原的目的。而營養性貧血的原因也很多，不一定是鐵質不足，蛋白質、葉酸、維生素C、維生素B6、維生素B12或銅的不足也都可能造成貧血。因此當發生貧血時，必需先了解造成貧血的真正原因，對症處理，才能有效的改善貧血現象。

需要量和建議攝取量

鐵的需要量因性別而異。生育年齡女性因為月經血造成大量鐵的流失，所以每日約需要15毫克；男性每日需要10毫克。由於各國的飲食組成不同，鐵的可用率差異很大，因此各國的建議攝取量不盡相同。

中華民國的鐵質建議攝取量(毫克/天)

年齡(歲) 男 女

0~6個月 7 7

7~12個月 10 10

1~9歲 10 10

10~18歲 15 15

19~50歲 10 15

51歲以上 10 10

懷孕第三期 +30

哺乳期 +30

國人膳食營養素參考攝取量修訂第七版(Dietary Reference Intakes, DRIs)中華民國100年修訂

缺鐵性貧血對身體的影響

由於血紅素濃度降低，而且紅血球細胞體積變小且形狀不規則，又稱為低色素小球性貧血。症狀包括：面色蒼白、胃口不佳、頭暈、疲倦、畏寒等。貧血發生時，表示缺鐵已經有一段時間了，必須由醫生開立高劑量之鐵補充劑予以治療。缺鐵風險高的族群主要是生育年齡婦女、孕婦、嬰幼兒、青春少年。預防貧血應該攝取含鐵豐富的食物。

馬偕醫院營養課副課長趙強指出，吃素的人最好選擇同時含有維生素C和鐵的蔬果，或是在進餐時，多喝一杯柳橙汁、檸檬汁，也有助於人體吸收鐵。維生素C是促進非血紅素鐵吸收的強力因素，並且能改善植酸抑制鐵質吸收的效果。75毫克的維生素C可以促進約3~4倍的吸收率。

原文網址：[suiis素易 素食資訊 http://www.suiis.com/INFO/InfoArticle.asp?no=390#ixzz1yPcN9Zmp](http://www.suiis.com/INFO/InfoArticle.asp?no=390#ixzz1yPcN9Zmp)