Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

饮食中的铁含量

本信息介绍如何摄入保持身体健康所需的铁。

铁是身体制造红细胞所需的必需矿物质。 红细胞负责储存和携带氧气，供给全身利用。 铁还是帮助保持健康的多种蛋白质和酶的组成部分。

每日铁摄入量

医学研究院建议根据自己的年龄和性别来设定铁的摄入量。 可查看以下“推荐每日铁摄入量”表中的建议。 铁以毫克 (mg) 计算。

推荐每日铁摄入量		
年龄	男性	女性
7 到 12 个月	11 毫克	11 毫克
1 到 3 岁	7 毫克	7 毫克
4 到 8 岁	10 毫克	10 毫克
9 到 13 岁	8 毫克	8 毫克
14 到 18 岁	11 毫克	15 毫克
19 到 50 岁	8 毫克	18 毫克
51 岁及以上	8 毫克	8 毫克

缺铁性贫血

如果您的身体未获得足量的铁，可能会患上“缺铁性贫血”。 如果您有以下情况，可能会患有缺铁性贫血：

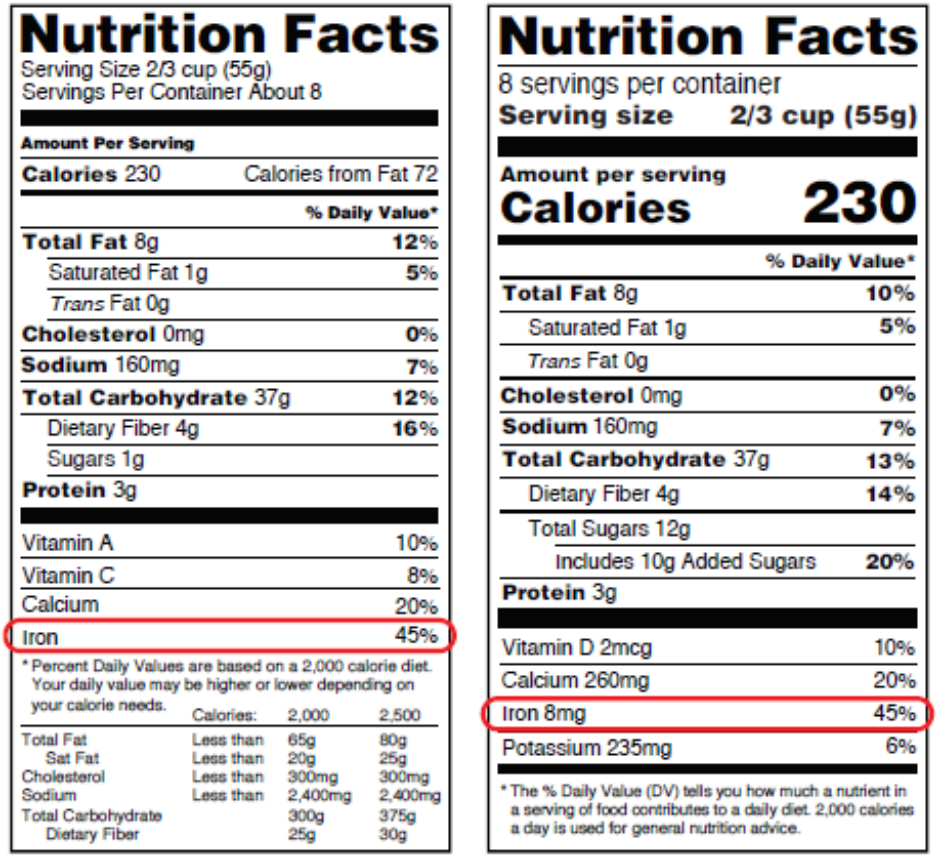
- 您的饮食中没有足量的铁。
- 最近接受过化疗或放疗。
- 慢性（长期）疾病。
- 失血过多（如经血过多、遭遇事故或接受手术）。

补铁剂

如果铁含量偏低，您的医疗保健提供者可能会开具铁补充剂。 服用铁补充剂将帮助您达到迅速恢复正常所需的铁含量。 您的医疗保健提供者推荐的铁含量可能高于“推荐每日铁摄入量”表所显示的值。

提高铁摄入量可能会导致胃不适和便秘（排便比平时少）。 如果您在摄入铁时出现这些或任何其他问题，请告诉您的医疗保健提供者。 如未事先与医疗保健提供者讨论，请勿服用任何铁补充剂。

阅读营养成分标签



Nutrition Facts

Serving Size 2/3 cup (55g)
Servings Per Container About 8

Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 72
	% Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**12%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving	
Calories	**230**
	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

图 1. 营养成分标签上的铁含量

为帮助您的铁含量保持健康水平，您应食用铁含量高的食物。 可以查看营养成分标签（见图 1），了解食物中的铁含量。 在营养成分标签上，铁含量以每日摄入量的百分比 (%) 表示。 每日铁摄入量为 18 毫克。

- 如果食物的铁含量为每日摄入量的 5% 或更低，那么它就不是铁的良好来源。
- 如果食物的铁含量为每日摄入量的 10% 到 19%，那么它是铁的良好来源。
- 如果食物的铁含量达到每日摄入量的 20% 或更高，则为富含铁。

您可推断出食物中的确切铁含量。 为此，可将每日铁摄入量（18

毫克）乘以 1 份量食物中的每日摄入量百分比 (%)。 例如：如果营养成分标签显示其会提供 50% 的每日铁摄入量，则应用 18 毫克乘以 50% (0.5)。 18 乘以 50% (0.5)，得出的结果为 9。 表示 1 份量食物中的铁含量为 9 毫克。

“推荐每日铁摄入量”表中的每日铁摄入量仅为指南。 您需要的铁含量可能多于或少于每日摄入量。 与您的医疗保健提供者讨论，以了解每天应获得的铁含量。

帮助身体吸收铁

动物源铁（被称为“血红素铁”）最易于被身体吸收（摄入）。 植物源铁（被称为“非血红素铁”）更难以被身体吸收。 非血红素铁最常见于植物食物中，如全谷物、坚果、种子、豆科植物、豆类和绿叶蔬菜。

可以通过以下方式帮助您的身体吸收更多的铁：

- 在同一餐中进食含有铁的食物或补充剂以及维生素 C 含量高的食物。 维生素 C 含量高的食物包括橙子、其他柑橘类水果、西红柿、西兰花和草莓。
- 同时摄入动物源和植物源铁。 有关动物和植物源铁的示例，请阅读“选择含铁食物”部分。
- 使用生铁锅烹饪铁含量高的食物。 这样可以在食物中添加更多铁。
- 如果您的医疗保健提供者指定铁补充剂，请询问您是否应服用 2 或 3 份小剂量而非 1 份更大剂量。 如果在一天中以更小的剂量

分散服用，身体将会吸收更多的铁。 服用每份剂量时，应确保饮用 1 杯（8 盎司）水。

某些食物会使身体更难以吸收铁。 请遵循这些指南。

- 如果您饮用咖啡或茶，请在两餐之间而非进餐时饮用。 包括所有类型的咖啡和茶，即普通咖啡和去咖啡因咖啡以及红茶和绿茶。
- 每天切勿摄入超过 30 克的纤维。
- 切勿在食用高铁食物的同时食用高钙食物。 高钙食物的示例包括乳制品和钙强化果汁，如橙汁。

选择含铁食物

使用厨房秤测量食物（以盎司为单位列出）。

动物源铁	
来源	**铁含量**
牛肉、各种肉类和副产品、脾脏，3 盎司	33.5 毫克
鸡肝，3 盎司	11.6 毫克
墨鱼，3 盎司	9.2 毫克
生蚝，3 盎司	7.8 毫克
贻贝，3 盎司	5.7 毫克
肝泥香肠酱，¼ 杯	4.9 毫克
雪蟹，3 盎司	2.5 毫克

蛤蚌，3 盎司	2.4 毫克
碎牛肉，3 盎司	2.3 毫克
羊肉，3 盎司	1.5 毫克
罐装凤尾鱼，1 盎司	1.3 毫克
鸡肉，3 盎司	0.9 毫克
火鸡腿，3 盎司	0.9 毫克
猪肉，3 盎司	0.8 毫克
蛋，1 个大鸡蛋	0.8 毫克
三文鱼，3 盎司	0.6 毫克
扇贝，3 盎司	0.5 毫克
火鸡胸，3 盎司	0.5 毫克
虾，3 盎司	0.3 毫克

植物源铁	
来源	**铁含量**
Total™ 谷类食物，¾ 杯	18 毫克
Grape-Nuts® 谷类食物，½ 杯	16.2 毫克
Multi Grain Cheerios® 谷类食物，¾ 杯	6.1 毫克
Cream of Wheat® 谷类食物，½ 杯	6 毫克
芝麻籽，¼ 杯	5.2 毫克
Fiber One™ 谷类食物，½ 杯	4.5 毫克
葡萄干香料燕麦片，¾ 杯	4 毫克

杏干，½ 杯	3.8 毫克
小麦胚芽，½ 杯	3.6 毫克
利马豆，½ 杯	2.9 毫克
混合坚果，½ 杯	2.5 毫克
芸豆，½ 杯	2.5 毫克
葵花籽，½ 杯	2.4 毫克
核桃，½ 杯	2 毫克
熟菠菜，½ 杯	1.9 毫克
黑巧克力 (60-69%)，1 盎司	1.8 毫克
黑豆，½ 杯	1.8 毫克
葡萄干，½ 杯	1.5 毫克
无花果干，½ 杯	1.5 毫克
鹰嘴豆，½ 杯	1.4 毫克
全麦面包，1 片	1 毫克
糖蜜，1 汤匙	1 毫克

与营养师讨论

如果您在住院期间对饮食有任何问题或疑问，请咨询营养师。 如果您已出院并对饮食有任何疑问，仍可与您的营养师讨论。 致电 212-639-7312，预约门诊临床营养师。 您可以在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 致电联系工作人员。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Iron in Your Diet - Last updated on February 7, 2022
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利