



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 |
| Saturated Fat | 1g |
| Trans Fat | 0g |
| Cholesterol | 0mg |
| Sodium | 160mg |
| Total Carbohydrate | 37g |
| Dietary Fiber | 4g |
| 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 |
| Sat Fat | Less than 20g |
| Cholesterol | Less than 300mg |
| Sodium | Less than 2,400mg |
| Total Carbohydrate | 300g |
| Dietary Fiber | 25g |
| 8 servings per container | |
| Serving size 2/3 cup (55g) | |
| Amount per serving | |
| Calories | 230 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat | 8g |
| Saturated Fat | 1g |
| Trans Fat | 0g |
| Cholesterol | 0mg |
| Sodium | 160mg |
| Total Carbohydrate | 37g |
| Dietary Fiber | 4g |
| Total Sugars | 12g |
| Includes 10g Added Sugars | 20% |
| Protein | 3g |
| Vitamin D | 2mcg |
| Calcium | 260mg |
| Iron | 8mg |
| Potassium | 235mg |

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， $\frac{1}{4}$ 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, 1/2 杯 | 3.8 毫克 |
| 小麦胚芽, 1/2 杯 | 3.6 毫克 |
| 利马豆, 1/2 杯 | 2.9 毫克 |
| 混合坚果, 1/2 杯 | 2.5 毫克 |
| 芸豆, 1/2 杯 | 2.5 毫克 |
| 葵花籽, 1/2 杯 | 2.4 毫克 |
| 核桃, 1/2 杯 | 2 毫克 |
| 熟菠菜, 1/2 杯 | 1.9 毫克 |
| 黑巧克力 (60-69%), 1 盎司 | 1.8 毫克 |
| 黑豆, 1/2 杯 | 1.8 毫克 |
| 葡萄干, 1/2 杯 | 1.5 毫克 |
| 无花果干, 1/2 杯 | 1.5 毫克 |
| 鹰嘴豆, 1/2 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