

婦女應多吃含鐵質食物

鐵質為人體血液構成與成長的要素，對孕婦尤為重要。

幾乎每種食物內均有鐵質含量，如肉類（尤以肝臟等為最）、甲壳魚類、蛋、乾豆、核果、深綠色帶葉蔬菜、麵包、乾果等。許多含鐵食物亦為低熱量食物，如果能略用心思安排，應可減低缺鐵的嚴重性。

女性比男性需要較多的鐵質，因月經及孕期耗鐵過多。如缺鐵嚴重，即會患貧血症，此症係因紅血球不足而引起。鐵質為製造血色素所必需，血色素有維持生命的氧氣與食物至身體組織內的功能。孕婦有雙重負荷，不但本身需要鐵質，更要補給胎兒。一般婦女，月經時會喪失紅血球，同時亦可減低體內鐵質儲藏量。

鐵質儲藏在體內各處，如肝、骨髓、脾臟，且在血內循環，婦女如因平日月經等損耗鐵質過多，未能有效補充，則懷孕時可能無法供

應身體需求，對她本身健康與胎兒均可能產生不良影響。

一般說來，身體所吸收鐵質有其限度，進食過多反而有害。但如吸收組織失靈，則可能會因進食鐵質太多而產生問題。尤其進食鐵質藥物時，應按份量行事，以免發生罕有的中毒現象。食物內所含天然鐵質，為人體所需及所易運用的鐵質，食物的烹調與鐵質有很大的關係。

專家們對婦女缺乏鐵質的問題提出了3項解決辦法：

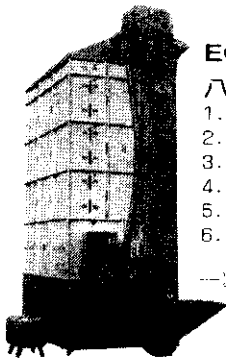
- ①日進含鐵質豐富的食物。
- ②根據血液檢查及醫生建議，補充額外的鐵質。
- ③延長懷孕間隔，以使身體有所補充及儲存鐵質的時間。

含鐵質較豐的食物為：牛肝、蛤、菠菜、腰子、蛋、瘦肉、杏、萵苣等。（式緯）

▼（小鳳攝）



超級8槽式—稻谷 玉米 高粱乾燥機



EC-505B

八槽式6大特點：

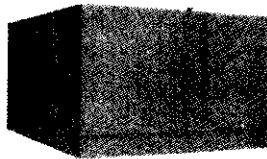
1. 高速率乾燥
2. 特殊構造耐久性
3. 自動清除、零殘留
4. 昇降機可前後對調
5. 排風方向，任您選擇
6. 安全控制構造

一次 稻谷1500~7000台斤
玉米2000~8500台斤
耗油量：1~6公升/時
(煤油或高級柴油)

綜合性貨櫃式乾燥機

玉米、稻谷、小麥、花生

ST-500B型

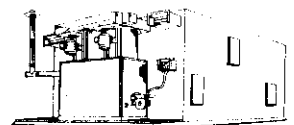


ST-500B 一次1000~5000公升
每小時乾燥率：0.3~0.9
耗油量：2~5公升/時
(高級柴油或煤油)

順光一心子

菸葉、稻殼乾燥機

BL96B



BL-96B 一次5000公斤
乾燥有效面積：六坪
吊菸層數：二層

※經測定合格甲等廠商

順光股份有限公司

台北縣土城鄉中央路二段81號
TEL: (02)26061111-6(六線)