

# 釐清黑色的迷思

## — 「食物中鐵的含量」 —

**無**意間聽到廣播電台的一段話：「蘋果為什麼會變黑？」是因為含鐵量高的緣故啦！所以……」乍聽之下似是而非。這是我第二次在大眾傳播中獲得的誤導觀念，前一次是在逛夜市時，小販吆喝著果菜機的使用方式中提及相同錯誤。因此本著營養師的職業本能，實在需要糾正之。

蘋果會變黑是因為所含的花青素類褐變之故，所以在削皮或切口處會因為氧化作用而引起變色的效果，實無關於鐵質的含量，反倒是與維生素C的含量較有關係。因蘋果的維生素C的含量少，所以容易在空氣中氧化變黑，稱之為褐變。水果中如楊桃、梨子也會有蘋果的鐵含量每100公克為0.1毫克，例如1顆中型的蘋果，含鐵量有0.3毫克左右。而成人每日鐵質建議量為10至15毫克，若要補充足夠，需攝取30顆以上的中型蘋果。此外，坊間傳說葡萄或葡萄乾可以補血，也是因顏色紫黑的外皮而誤導的。事實上100克葡萄的含鐵量僅0.2毫克，而葡萄乾每100克（約5湯匙）的鐵含量為1.

5毫克，看似不少，但別忘了濃縮的果肉本身含糖量亦高，同時會吃到的是5大匙的糖分，相當於300大卡的熱量。而水果中不乏比蘋果、葡萄的鐵量多者，如百香果、紅毛丹、蕃茄、草莓……等。其實水果並非鐵質的良好來源，那麼天然食物中哪些食物含鐵量較高呢？請參考以下表格。

在您參考下表時應先考慮以下問題，例如：質輕的紫菜、髮菜等，原本用量不大，不可能從中獲取大量的鐵質；內臟類含鐵質高，但中老年人或肥胖者在攝取時須注意是否有膽固醇偏高之虞。如此一來我們怎麼從天然食物中攝取到

每100克食物含鐵量表

高含鐵量食物 (>10毫克)		中高含鐵量食物 (5-10毫克)		中含鐵量食物 (3-5毫克)	
紫菜	90.4	紅豆	9.8	萵菜	4.9
髮菜	33.8	葵瓜子	8.6	杏仁	4.9
西施舌	25.7	白芝麻	8.4	豬心	4.8
黑芝麻	24.5	小魚乾	6.8	牛肉乾	4.4
牡蠣	20.1	牡蠣	6.6	黑豆	4.3
鴨血	19.8	綠豆	6.4	腰子	4.0
皇帝豆	14.1	腰果	6.3	鴨肉	3.8
豬血糕	13.2	蝦皮	6.3	肉酥	3.6
蛤仔	12.9	干絲	6.2	雞肝	3.5
蓮子	12.3	章魚	6.1	燕麥	3.2
南瓜子	12.2	菱角	5.9		
紅萵菜	12	松子	5.8		
九孔	11.4	黃豆	5.7		
麥片	11.1	五香豆干	5.5		
豬肝	11	蛋黃	5.1		
健素糖	10.3				

足夠的鐵質呢？除了上述食物外，我自亦可從肉類、深色蔬菜中獲得鐵質，肉類中可依顏色判斷含鐵量，通常愈深色者含鐵質愈多，如紅肉中的牛肉高於豬肉，屬白肉的雞肉則鐵質較少。同為魚類則顏色深者含鐵量亦高，如四破魚多於秋刀魚，而秋刀魚鐵質又高於鱈魚，簡述以上食物排行榜為：

若依照國人飲食建議量每日肉量為4份，僅可提供4~8毫克鐵質，不足部分可多選用深色

名次	肉品	每100克之含鐵量
一	牛肉	平均2毫克
二	豬肉	平均1.2毫克
三	雞肉	平均0.5毫克
四	四破魚	1.4毫克
五	秋刀魚	0.9毫克
六	鱈魚	0.2毫克

蔬菜，每日3~4份為宜。提到蔬菜可能您第一個想到的是菠菜，其實比菠菜含鐵量高的還有莧菜、九層塔、茼蒿、川七等，亦為不錯的選擇。但是植物性的食品的鐵組態不同於動物性食品，吸收率較低，若食物中含有草酸、植酸等成分，又會抑制鐵的吸收，所以可在餐後加上水果或餐中提供果汁，因為水果含維生素C可促進鐵吸收，切記隔餐無效喔！

根據國人飲食調查年輕女性的鐵攝取量不足，此外如有偏食習慣的兒童或吸收條件較差的老年人均需多加注意補充含鐵的食物，如市售高鐵奶粉、穀類早餐食品等，不失為另一種「補鐵（帖）」秘方。