

讓您擁有鐵 好氣色和抵抗力～

鐵在人體內的
主要功能是
製造血紅素、紅血球，
以及輸送氧氣。

一旦缺乏，容易出現貧血、疲倦、
缺乏體力、抵抗力減弱的情形。

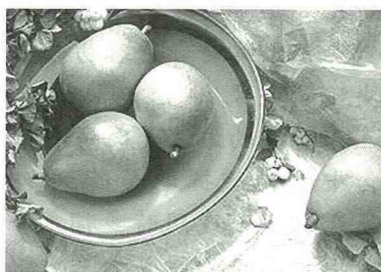
您知道要如何才能攝取足夠的鐵？
補充鐵質又有什麼訣竅呢？

■ 鐵可影響發育、 增加抵抗力

鐵除了讓人臉色紅潤之外，也會影響發育、增加抵抗力。鐵質能使人氣色好，是因為人體內製造血紅素、紅血球，以及輸送氧氣，都需要它。一旦缺鐵，血紅素運送養分、氧氣的功能就會變差，容易出現貧血、臉色蒼白、疲倦、缺乏體力、抵抗力減弱的情形，甚至會影響記憶力、學習力。

■ 什麼人是缺鐵的 高危險群？

人體內鐵的營養狀況，會受到性別及年齡的影響。根據衛生署公布的國民營養狀況調查，女性在四歲以上的各年齡層都有缺鐵的問題，尤其以13～34歲的年輕女性，是高危險群之一。但是缺鐵並不是女性的專利，男性中以成長中的青少年、65歲以上的老年人，缺鐵的比率較高。



■ 吃素的人最好選擇同時含有維生素C和鐵的蔬果，如杏、酪梨……等。

■ 食物中的鐵能否被 吸收利用，比含量 高低更重要

補充鐵質的正確觀念是，食物中所含的鐵質能否被人體吸收、利用，比含鐵量多少更重要。一般動物性食物中鐵的吸收、利用率，是植物性食物的三倍。動物性食物中的鐵，稱為血紅素鐵，可從肝臟、豬肉、牛肉、生蠔、蚌等獲得。通常顏色愈紅，含鐵量愈高。

■ 一天一種瘦紅肉就 可以補足鐵質

一般人只要每天吃4兩肉或魚，且每天中有一餐吃到一種瘦紅肉，就可以補足鐵質，而且也不會攝取過多的脂肪。

■ 蘋果、葡萄乾，含 鐵量不高

植物性食物中的鐵，則稱為非血紅素鐵。例如，深綠色蔬菜如菠菜、地瓜葉，以及穀類和豆類如黃豆、紅豆。一般人常認為蘋果、葡萄乾富含鐵，但其實每100公克的蘋果或葡萄乾所含的鐵量都在0.5毫克以下，不是鐵的優良來源。

■ 多攝取維生素C促 進鐵的吸收

補充鐵質除了選擇鐵質吸收率高的食物外，同時也應考慮其他促進鐵吸收的因子，如在進餐時可同時攝取促進鐵吸收的維生素C。例如吃素的人最好選擇同時含有維生素C和鐵的蔬果，如杏、酪梨、棗子、草莓、黑芝麻、紅豆、綠花椰菜、海藻、紅莧菜等。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倍的鐵質吸收率。

■ 鐵鍋補鐵

中國人慣用的傳統鐵鍋，也被證實可以補充鐵質。比較鐵鍋和鋁鍋烹調的食物，發現鐵鍋所煮的菜能讓孩童的發育較好，而且血液的血紅素也較充足。不過，要讓鐵鍋溶出鐵質，必須在鍋中加入水和酸性物質一起煮，例如糖醋、紅燒加番茄。

■ 鈣質、茶和咖啡會妨礙鐵質吸收

進餐時，若要提高鐵質吸收，應儘可能避免攝取影響鐵吸收的鈣、單寧酸、植酸、草酸，以及纖維質。市面上標榜高鈣高鐵奶粉，強調能預防骨質疏鬆，又能增添好氣色，但是，其中所添加的鐵化合物，較難吸收，而且鈣還會影響鐵的吸收。為了降低鈣質的影響，最好錯開攝取的時間。不妨利用早餐、餐間點心及睡前來攝取鈣質，午餐和晚餐則以攝取鐵質為主。

含有單寧酸的茶和咖啡最好不要緊接在餐後喝。因為單寧酸會與鐵質結合後沉澱，使得鐵質無法被吸收。一杯茶會降低64%的鐵質吸收率，一杯咖啡則會降低39%，因此飯前飯後兩個小時，最好避免喝茶或咖啡。例如吃完富含鐵質的牛排，

不要喝咖啡或濃茶，改以含維生素C的果汁或水果取代，將是更好的組合。

植酸、草酸與纖維質會和鐵質結合，降低鐵的吸收率。口感澀澀的蔬菜都含有高量的植酸、草酸。

■ 素食者鐵質吸收原則

植酸和草酸存在於蔬菜、穀類、豆類和核果類中。因此，以這些食物為主食的全素者比葷食者更容易發生缺鐵的現象。

解決的方法是將每餐飲食中的植酸攝取量降到10毫克以下，或同時多補充含維生素C的蔬菜、水果，就可以改善鐵的吸收率。

■ 擁有白裡透紅的好氣色

現代社會由於生活富足、物資充裕，嚴重的貧血已逐漸少見，但是飲食習慣的偏差、感染或遺傳疾病，仍可能導致貧血。如果希望全家人都擁有白裡透紅的好氣色，趕快在日常飲食中多攝取富含鐵的食物吧！

上 古時的智者—神農氏，是位有思考反省力的醫者。神農氏為了尋找可以醫治族人病痛的草藥單方，特別發起了嚐百草運動。這個運動流行數千年。時至今日，我國遊客，仍不斷在旅途中，追尋延年益壽的偏方。他們喜歡效仿神農氏的精神，甚麼偏方都敢吃。他們大概體內真是有神農氏的血液在流動，產生敢於嚐百草的勇氣。

本文就是要探討：嚐百草行為的奇怪現象，及不良的後果。

人異於動物，在於有智慧，能舉一反三，能以語言文字傳遞經驗。但是經驗仍須實證，才能夠實用。上古時的智者—神農氏，他是位有思考反省力的醫者。根據後人便是筆者我推測，神農氏是一位部落酋長，喜好記錄族人不同種類的疾病情況，研究創新治療方法。在他之前，老一輩已經發現某些植物的樹皮，有治療病痛

無患子(肥豆果)

又名：黃目子、假龍眼

收購：無患子果實

出售：

① 無患子皂乳 (透明抽出物)
多用途古早天然清潔劑

② 無患子種苗

台灣仙蜜果公司 鄭莉莉

02-23322623 0918-561698

