

# 青少年大補「鐵」

青少年時期的男性由於快速生長發育，身體血流量急遽增加，女性因每月生理期期間會流失部分鐵質，所以青少年男女鐵質建議攝取量均為每日15mg。

**鐵**質是紅血球中構成血紅素的重要分子，負責組織間氧氣的攜帶和運輸，另外它也參與人體內許多能量代謝，例如人體體溫維持或細胞間能量傳遞等。

會造成鐵缺乏原因很多，包括鐵質攝取不足、攝取的鐵質型式較差、人體對鐵質的需求量增加或突然的大量失血。當人體內鐵質濃度過低時，就會造成缺鐵性的貧血，使組織間氧氣供應量不足，同時能量代謝發生障礙，在寒冷環境中維持體溫的能力會下降、免疫力降低。

青少年時期的男性由於快速生長發育，身體血流量急遽增加，女性因每月生理期期間會流失部分鐵質，所以青少年男女鐵質建議攝取量均為每日15mg。

根據「第一次國民營養狀況變遷調查顯示」，青少年男性缺鐵率為5.7%，青少年女性缺鐵率為3.6%，當鐵質攝取達建議量的93.3%時，男、女缺鐵率皆會下降，顯示青少年男女鐵營養不良的問題與飲食攝取不足有關。

受到流行審美標準的影響，「瘦就是美」的價值觀，往往讓青少年誤解纖細過瘦的身材有其必要性，而採取極端的飲食控制，如此一來容易造成鐵缺乏現象。

常見方法有只吃極少量的食物、只吃蔬菜、水果或是省略進食某一餐等，或以零食、飲料、油炸食品做為正餐或餐間的點心，也容易有鐵缺乏問題，由於這些食物容易取得、方便食用以及美味，經常是青少年填飽肚子的首選。

上述食物無法提供人體生長發育所須營養素，同時也會造成攝取過多的糖分及油脂而導致青少年的肥胖問題，再加上腸胃道對於高糖、高油脂食物消化速度較慢，而影響下一餐的食慾，更因此減少正餐營養素的攝取。

缺鐵的症狀表現在青少年身上，會有學習時易疲倦、臉色蒼白、手腳冰冷或運動耐力表現降低等，由於到達腦部組織氧氣量不足，也容易影響青少年學習時的專注力和記憶力。

鐵質的食物來源主要為動物性食品，例如肝臟、牡蠣、文蛤、瘦肉等（表1），植物性食物則以深綠色蔬菜及乾豆類含量較多（表2），而動物性食品中的鐵質形式較易被人體吸收，比起植物性食物是較佳的鐵質來源。

因此三餐飲食必須均衡以外，食物的選擇盡量以鐵質較多的為主，但如果說本身已有體重過重或膽固醇過高的問題，對膽固醇含量較高的內臟類及脂肪含量較高的牛肉、豬肉、羊肉等食物，食用時

## 七月特價書籍

有效期間：98年7月16日至98年8月16日

### 1 竹書

定價：320元  
優待價：260元



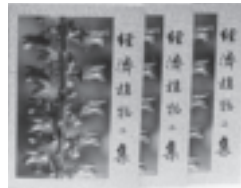
### 2 經濟植物集(一)

定價：380元  
優待價：305元



### 3 經濟植物集(二)

定價：440元  
優待價：355元



豐年叢書 內容豐富實用  
敬請讀者訂購 利用（郵購另加掛號郵資60元）

豐年社  
台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30

應酌量，或是以海鮮、去皮雞肉及豆類等植物性食物取代部分來源。

有些食物中含有干擾鐵質在人體內的吸收的營養素，例如全穀類中的植酸、咖啡、茶中的多酚類等，所以富含鐵質的食物，盡量避免和這類食物同食。維他命C具有促進鐵吸收的功能，應於餐後搭配富含維他命C的水果食用，例如芭樂、柳丁、葡萄柚等，以提高人體對食物中鐵的吸收，但是維他命C容易因為接觸空氣時間太長而氧化，降低生理上的功能，所以水果切開後記得要盡速食用完畢。

正在生長發育中的青少年，飲食攝取足夠的鐵質，不但可以強化造血及氧氣運送功能，腦袋不缺氧，就能夠維持學習的專注力，也可以加強肌肉耐力，提高體能方面的表現及活動量，也能讓臉色看起來自然紅潤。

攝取足夠鐵質的好處多，但也有研究證實長期補充過多的鐵質，會對人體產生自由基的傷害。單純的由天然食物攝取鐵質，不容易造成鐵質過量問題，但若有額外補充鐵的錠劑，則要注意包裝標示的上限攝取量，才會補的恰到好處喔！

表1：日常動物性食品每份的食用量及鐵質含量

食物	豬肝	鴨血	牛腱	豬後腿肉	去皮雞胸肉	豬血糕	牡蠣	文蛤(去殼)	鮭魚
*每份日常食用量(g)	40	165	35	35	30	30	65	60 (約22個)	35
鐵質(mg)	4.4	32.7	1.03	0.46	0.15	3.96	4.29	7.74	0.18

\* 每份肉類食物提供人體7公克蛋白質；一份豬血糕提供人體15公克醣類

表2：日常植物性食品每份的熟重及鐵質含量

食物	花豆	紅豆	萵菜	紅鳳菜	皇宮菜	芥藍菜	玉米筍	五香豆干	干絲
*每份熟重	1/4碗	1/4碗	2/3碗	2/3碗	2/3碗	1碗	1碗	1又1/2片	30克
鐵質(mg)	1.8	1.96	4.9	4.1	2.8	1.9	3.9	5.5	6.2

\* 每份紅豆、花豆提供人體15公克醣類；每份葉菜類及玉米筍提供人體1公克的蛋白質及5公克醣類；每份黃豆製品提供人體7公克蛋白質

## 鈣與健康

# 重新認識鈣與尿路結石

文／趙曲水宴

吃太多的鈣會造成尿路結石嗎？對於一般人而言，這是一個天大的誤解。因為，從食物攝取的鈣質，有腸道的監控系統，調控吸收適合人體所需的鈣量，而多餘的鈣會從糞便排出體外。

但是，因為腎結石的成分以草酸鈣和磷酸鈣為主，占全部尿路結石的80%~84%，而其中都含有鈣質，所以讓許多人誤以為吃太多鈣會導致結石。

其實在正常情況下，鈣在血液中和尿液中都呈透明溶液狀態，不會形成結石。只有當尿液中鈣的濃度過高，或是尿液的酸鹼值呈鹼性時，才可能形成肉眼可見的沉澱物，並且逐漸凝固成結石狀。

那麼，是哪些因素使鈣大量出現在尿液中呢？

1. 身體缺鈣：由於缺鈣時，身體一定會把鈣從骨骼中溶解出來，進入血液。但是，骨骼中的鈣濃度非常高，只要溶解一點點出來，血液裡的鈣濃度就會突然升高，而造成鈣在血液中氾濫成災，最後只好從尿中大量排泄。
2. 飲食不當：吃太多的肉類會增加鈣質從尿中排出的量；吃太多的鹽也會增加鈣質從尿中排出，喝含有咖啡因的飲料例如咖啡、茶等會增加鈣質從尿液中排泄；吃太多糖類，會降低腎小管對鈣的再吸收，增加尿鈣排泄。
3. 腎臟本身過量排鈣：這種情況往往是各種腎臟病所引起的，使得腎臟工作不正常，過量地向尿液中排泄鈣。
4. 腸管吸收型腎結石症：這類患者的腸道對食物內所含的鈣質，特別容易吸收，有這種體質的人和大量服用維生素D的人，若是從食物中攝取過多的鈣質，則其尿液中的鈣也會增加，容易引起結石，所以只有這種人不能食用太多的鈣質。

總而言之，因為缺鈣而導致結石的人，遠比其他的原因高出很多。所以恰當補充身體所需要的鈣，以達到每天1,000~1,500mg的需要量，同時注意不要食用過多的肉類、鹽、糖類以及咖啡因，應該是預防尿路結石的明智之舉。