

# 補鐵 你可以怎麼吃



醫療財團法人

捐血救人

台灣血液基金會

Taiwan Blood Services Foundation

## 補鐵吃什麼？

你是否曾想要參與捐血的行列，  
卻因為血紅素不足而被婉拒呢？

您知道要從日常飲食中補鐵，  
該如何攝取呢？



食物中的鐵主要可分為兩種：

血鐵質鐵（Heme Iron）

主要存在於**動物性**食物中，以二價鐵的形式存在，容易被人體腸道吸收利用，吸收率約25%。常見的食物有：牛肉、羊肉、豬肉等紅肉，豬血、鴨血、肝等內臟類食物。

| 食材名稱      | 每100公克含鐵量（毫克） |
|-----------|---------------|
| 豬血        | 28.0          |
| 鴨血        | 15.6          |
| 豬肝        | 10.2          |
| 牛肉（菲力牛）   | 3.4           |
| 鴨肉（全鴨平均）  | 3.0           |
| 牛腱、腱子     | 3.0           |
| 豬肝連       | 2.8           |
| 雞蛋（平均值）   | 1.9           |
| 去皮雞胸肉（土雞） | 0.9           |



## 非血鐵質鐵（Non-Heme Iron）

主要存在於**植物性**食物中，以三價鐵的形式存在，容易受到飲食中其他成份的影響，例如草酸、植酸、單寧酸等，故不易被人體消化吸收，吸收率僅約5%。常見的食物有：蔬菜、穀類、堅果等。

| 食材名稱     | 每100公克含鐵量（毫克） |
|----------|---------------|
| 紫菜       | 56.2          |
| 紅莧菜      | 11.8          |
| 芝麻       | 10.3          |
| 紅豆       | 7.6           |
| 菠菜       | 2.9           |
| 傳統豆腐、凍豆腐 | 2.0～2.5       |
| 五穀米      | 1.6           |
| 杏桃乾      | 1.5           |
| 葡萄乾      | 1.5           |
| 青花菜      | 0.8           |



## 補鐵的祕訣

### 1. 選擇動物性食物做為主要來源

動物性食物富含鐵質且容易被人體吸收，豬血湯、豬肝湯、牛肉麵都是很好補充鐵質的料理。



### 2. 搭配維生素C一起吃

維生素C有助於人體對於鐵的吸收，因此飯後可以食用富含維生素C的水果，例如芭樂、柳丁、奇異果、蘋果等，可提高鐵質的吸收，特別是人體不易攝取的非血鐵質鐵，例如蔬菜、穀類等。



### 3. 補充鐵質避免咖啡、茶同時食用

咖啡、茶中含有單寧酸，會與鐵質結合形成複合物，降低鐵的吸收率。飯後如想品嚐一杯咖啡或茶，建議在飯後一小時之後再食用較佳。



# 捐血快樂 用血安全 自我提昇 永續精進

台北捐血中心 02-2897-1600

新竹捐血中心 03-555-6111

台中捐血中心 04-246-12345

台南捐血中心 06-213-1212

高雄捐血中心 07-366-0999



**SNQ**  
Safety and Quality

醫療財團法人台灣血液基金會  
台北市10066中正區南海路3號3樓  
<http://www.blood.org.tw>