

# 貧血飲食原則

## 攝取足夠的造血營養素

### ✓ 鐵的食物來源：

**動物性來源：**豬肉、牛肉、雞肉、肝、內臟類及豬血、鴨血等食物，所含鐵質利用率較高，又肉類中紅色越深者，含鐵量越多。

**植物性來源：**全穀類、豆類、加鐵強化的穀類製品及深色蔬果等食物，鐵質利用率較低，但此類食品含鐵量多，可彌補利用率之不足。

**促進鐵吸收之食物：**富含維生素 C 的食物和果汁，如番石榴、柑橘類、檸檬等，與正餐後食用，有助於鐵的吸收。

**干擾鐵吸收的食物：**咖啡和茶不利鐵的吸收，最好於飯後兩小時才飲用。

### ✓ 蛋白質的食物來源：

**豆魚肉蛋類份量攝取足夠：**一天需攝取\_\_\_\_\_份

(肉 1 兩=豬 1 兩=魚 1 兩=雞 1 兩=雞蛋 1 個=傳統豆腐 2 格=無糖豆漿 190c.c.=絞肉 2 湯匙)

✓ **葉酸**的食物來源：肝臟、酵母、綠色蔬菜、豆類水果等食物的含量豐富。

✓ **維生素 B12** 的食物來源：肉類、蛋黃、乳製品或新鮮的青菜(如菠菜)。  
由於吸收上需要胃酸的幫忙，若胃酸缺乏、老年人(胃酸較易分泌不足)、腸胃部分切除者，有時需以注射方式補充。