

# 缺铁

铁是一种存在于多种食物中的矿物质。它协助人体内的氧气输送，因此对生命至关重要。它对大脑发育、成长和免疫功能也十分重要。

## 缺铁的症状

如果您的孩子在饮食中摄入的铁不足，他们将消耗尽体内储存的铁。如果缺失无法补足，则可能会导致缺铁性贫血。缺铁性贫血的症状包括：

- 感到疲倦或虚弱
- 经常生病，无法抵抗感染
- 行为变化，例如对玩耍不感兴趣
- 食欲减退。

## 可以从哪里获取铁元素？

最佳来源是血红素铁，存在于动物类食品中。它容易被身体吸收。尽量每天为您孩子的膳食安排至少一份含血红素铁的食物。其来源包括：

- 瘦红肉，如牛肉、羊肉和小牛肉
- 鸡肉、猪肉和火鸡
- 鱼、金枪鱼、三文鱼和贝类
- 内脏肉，例如肝和肾。

## 优质来源 — 非血红素铁

这类铁主要存在于植物性食品中。人体对其吸收不如血红素铁那么容易，但这些在您孩子的膳食中仍然十分重要。其来源包括：

- 蛋
- 铁强化谷物早餐
- 全麦面包或全谷物面包和铁强化白面包
- 豆类，例如小扁豆、鹰嘴豆、芸豆、四豆混合、烤豆子
- 豆腐
- 绿叶蔬菜，例如菠菜、羽衣甘蓝和西兰花等
- 干果，例如杏干和葡萄干
- 花生酱和坚果（不建议五岁以下儿童食用整粒坚果）

- 种子，例如芝麻
- 鹰嘴豆泥（鹰嘴豆）和中东芝麻酱（芝麻粒）。

维生素C可以提高对非血红素铁的吸收。在同一餐中加入富含维生素C的食物。例如，柑橘类水果、猕猴桃、草莓、菠萝、甜椒、番茄、西兰花和荷兰豆。

## 您的孩子需要多少铁元素？

年龄	建议每日摄入量
7-12个月	11毫克/天
1-3岁	9毫克/天
4-8岁	10毫克/天
9-13岁	8毫克/天
14-18岁（男孩）	11毫克/天
14-18岁（女孩）	15毫克/天

来源:澳大利亚营养元素参考值 (2005年)

## 食物中的铁含量

食物	每份大小	铁 (毫克)	食物	每份大小	铁 (毫克)
瘦牛肉/羊肉	100克	2-3	鹰嘴豆	½杯	6.2
鸡肉/火鸡/猪肉	100克	1	豆腐	100克	7.9
鱼	100克	1	大豆	½杯	2.5
蛋	1枚 (大)	1	扁豆	½杯	1.8
鸡肝	100克	11	芸豆	½杯	2.0
袋鼠肉	100克	3.2	烤豆子	½杯	1.4
鱼 (白肉)	100克	0.3	腰果	10	0.8
鲑鱼	100克	1.3	杏仁	10	0.4
金枪鱼罐头	70克	0.7	花生酱	1汤匙	0.5
强化婴儿谷物早餐	5汤匙	5.2	甜菜根	3片	1.2
强化谷物早餐	30克	2.8	芦笋	5根	1
燕麦片	30克	1.1	菠菜 (生)	½杯	0.6
麦片	1/3杯	2	青豆	½杯	1
白面包	1片	0.3	西兰花	½杯	0.4
全麦面包	1片	0.7	葡萄干	1汤匙	0.3
意大利通心粉 (熟)	½杯	0.3	杏干	5个一半的 果子	0.8
糙米 (熟)	½杯	0.4	西梅汁	180毫升	2.5
白米 (熟)	½杯	0.3	蛋奶沙司	½杯	0.4



## 增加铁摄入的一些方法

- 每天提供红肉、鸡肉、鱼肉、猪肉或鸡蛋。
- 使用金枪鱼、火腿、鸡肉切片或鸡蛋等食材作为三明治的馅料。
- 选择添加铁元素的早餐谷物（例如“维特比克”-Weet-bix、婴儿米粉）。添加水果，以帮助铁的吸收。
- 使用全麦面包和意大利通心粉。
- 在汤、炖菜和炖肉中加入豆类（例如扁豆、鹰嘴豆或芸豆）。
- 在面包或饼干上涂抹坚果酱或鹰嘴豆泥。
- 将烤豆子放在全麦吐司上。
- 给五岁以上的儿童干果和坚果作为零食。

## 素食者或纯素食者

如果您的孩子遵循素食或纯素食饮食，则需要仔细规划膳食，以确保他们获得足够的铁元素。他们需要摄入大量的豆类、水果、蔬菜、花生、种子、豆腐等豆制品、全麦面包和谷物。

## 铁阻滞剂

咖啡因（茶、咖啡和可乐饮品）和未经加工的麸皮会阻止人体吸收铁元素，因此不应该给您的孩子食用。

## 牛奶

大量喝牛奶可能导致缺铁。这是因为牛奶并非提供铁元素的优良来源，并且可能会降低您的孩子对其他食物的胃口。对于满12个月的儿童，每天限制牛奶摄入量，应少于500毫升。如果您的孩子已经在食用奶酪和酸奶，则其需要的奶量更少。例如，一个1至3岁的孩子每天从一片30克的奶酪、100克的酸奶和150毫升的牛奶中即可获取足够的钙质。

## 备注

---



此文件可以应残障人士的请求，以其他格式提供。

儿童及青少年健康服务机构

15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009

电话 : (08) 6456 2222

由营养与饮食部门撰写

参考号码 : 949.6 © CAHS 2017

**免责声明**：本出版物仅用于普通教育和信息目的。

如需任何医疗建议，请联系有资质的医疗专业人员。

©西澳大利亚州，儿童及青少年健康服务机构