

Thiếu Sắt

Sắt là một khoáng chất được tìm thấy trong nhiều loại thực phẩm. Sắt giúp vận chuyển oxy khắp cơ thể, điều này khiến cho sắt trở nên thiết yếu cho sự sống. Sắt cũng quan trọng cho sự phát triển của não, tăng trưởng và chức năng miễn dịch.

Các triệu chứng của thiếu sắt

Nếu con quý vị không có đủ sắt trong chế độ ăn, chúng sẽ sử dụng hết lượng sắt dự trữ. Nếu sắt dự trữ không được bồi đắp lại, nó có thể dẫn đến thiếu máu thiếu sắt. Các triệu chứng của thiếu máu thiếu sắt bao gồm:

- cảm giác mệt hoặc xỉu/ngất
- thường hay bệnh và không thể chống nhiễm trùng
- những thay đổi hành vi, chẳng hạn thờ ơ không chơi
- giảm thèm ăn.

Sắt có ở đâu?

Nguồn tốt nhất là sắt hemoglobin có trong thức ăn từ động vật. Nó được cơ thể hấp thu dễ dàng. Hãy cố gắng bao gồm ít nhất một khẩu phần sắt trong chế độ ăn hằng ngày của con quý vị. Các nguồn bao gồm:

- thịt đỏ nạc như thịt bò, cừu và bê
- gà, heo và gà tây
- cá, cá ngừ, cá hồi và hải sản có vỏ (tôm, cua, sò, hến..)
- thịt nội tạng như gan và thận.

Các nguồn tốt - sắt không hemoglobin

Đây là sắt được tìm thấy chủ yếu trong thức ăn từ thực vật. Nó không được hấp thu dễ dàng như sắt hemoglobin nhưng vẫn quan trọng trong chế độ ăn của con quý vị. Các nguồn bao gồm:

- trứng
- ngũ cốc điểm tâm có tăng cường sắt
- bánh mì không xay sát hoặc nguyên cám và bánh mì trắng có tăng cường sắt
- các loại đậu thí dụ đậu lăng, đậu gà, đậu thận, hỗn hợp bốn loại đậu, đậu hàm
- đậu hũ/đậu phụ
- rau xanh nhiều lá, thí dụ rau bi-na, cải xoăn, bông cải xanh
- trái cây khô, thí dụ quả mơ và nho không hạt
- bơ đậu phộng/bơ lạc và các loại hạt (hạt nguyên vỏ không được khuyến cáo cho trẻ dưới năm tuổi)
- hạt nhỏ, thí dụ mè/vừng
- hummus (đậu gà) và tương vừng/mè.



Vitamin C cải thiện sự hấp thu sắt không hemoglobin. Hãy bao gồm thực phẩm có vitamin C trong cùng bữa ăn. Thí dụ bao gồm cam quýt, trái kiwi, dâu tây, dứa/thơm/khóm, ớt chuông, cà chua, bông cải xanh và đậu tuyết/đậu Hà Lan.

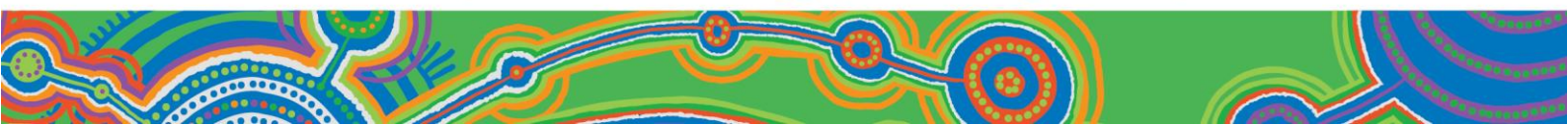
Con quý vị cần bao nhiêu sắt?

Tuổi	Lượng nạp Hàng ngày Khuyến cáo
7-12 tháng	11 mg/ngày
1-3 tuổi	9 mg/ngày
4-8 tuổi	10 mg/ngày
9-13 tuổi	8 mg/ngày
14-18 tuổi (trai)	11 mg/ngày
14-18 tuổi (gái)	15 mg/ngày

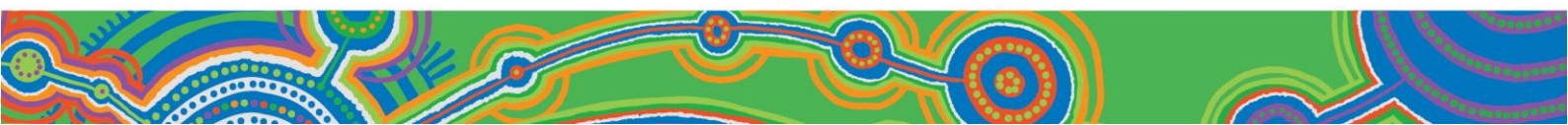
Nguồn: Giá trị Tham chiếu Dưỡng chất Úc (2005)

Hàm lượng sắt của thực phẩm

Thực phẩm	Kích cỡ khẩu phần	Sắt (mg)	Thực phẩm	Kích cỡ khẩu phần	Sắt (mg)
Thịt bò/cừu nạc	100g	2-3	Đậu gà	½ tách	6,2
Thịt gà/gà tây/heo	100g	1	Đậu hũ/đậu phụ	100g	7,9
Cá	100g	1	Đậu nành/Đậu tương	½ tách	2,5
Trứng	1 quả lớn	1	Đậu lăng	½ tách	1,8
Gan gà	100g	11	Đậu thận	½ tách	2,0
Kangaroo	100g	3,2	Đậu hăm	½ tách	1,4
Cá (trắng)	100g	0,3	Hạt điều	10	0,8
Cá hồi	100g	1,3	Hạnh nhân	10	0,4
Cá ngừ đóng hộp	70g	0,7	Bơ đậu phộng/Bơ lạc	1 muỗng/thìa canh	0,5
Ngũ cốc nhũ nhi có tăng cường	5 muỗng/thìa canh	5,2	Củ dền	3 lát	1,2
Ngũ cốc tăng cường	30g	2,8	Măng tây	5 cây/que	1
Yến mạch cán dẹp	30g	1,1	Rau bi-na (sống)	½ tách	0,6



Thực phẩm	Kích cỡ khẩu phần	Sắt (mg)	Thực phẩm	Kích cỡ khẩu phần	Sắt (mg)
Muesli	1/3 tách	2	Đậu que/Đậu cô-ve	½ tách	1
Bánh mì trắng	1 lát	0,3	Bông cải xanh	½ tách	0,4
Bánh mì không xay sát/nguyên cám	1 lát	0,7	Nho khô không hạt	1 muỗng/thìa canh	0,3
Mì nui (nấu chín)	½ tách	0,3	Quả mơ khô	5 nửa	0,8
Gạo lứt (nấu chín)	½ tách	0,4	Nước mặn	180mL	2,5
Cơm trắng (nấu chín)	½ tách	0,3	Sữa trứng	½ tách	0,4



Một số cách để tăng lượng sắt ăn vào

- Ăn thịt đỏ, gà, cá, heo/lợn hoặc trứng mỗi ngày.
- Sử dụng nhân bánh kẹp như cá ngừ, thịt heo muối/giăm bông, gà xắt lát hoặc trứng.
- Hãy chọn một ngũ cốc điểm tâm có thêm sắt (thí dụ Weet-bix, ngũ cốc gạo em bé)
Thêm trái cây để giúp hấp thu sắt.
- Dùng bánh mì và mì nui nguyên cám.
- Thêm các loại đậu (thí dụ đậu lăng, đậu gà hoặc đậu thận) vào xúp/canh, thịt hầm và các món hầm/ninh.
- Phết bơ đậu phộng/bơ lạc hoặc hummus lên bánh mì hoặc bánh qui.
- Để đậu hầm lên bánh mì nướng nguyên cám.
- Hãy cho trẻ ăn vặt trái cây khô và các loại hạt (trẻ trên năm tuổi).

Ăn chay hoặc chay trường

Nếu con quý vị theo chế độ ăn chay hoặc chay trường, việc hoạch định bữa ăn cẩn thận là cần thiết để bảo đảm trẻ có đủ sắt. Trẻ sẽ cần ăn nhiều các loại đậu, trái cây, rau, các loại hạt nghiền, hạt nhỏ, sản phẩm đậu nành/đậu tương bao gồm đậu phụ/đậu hũ.

Những chất ngăn hấp thu sắt Ca-phê-in (trà, cà phê và nước cola) và cám chưa chế biến ngăn chặn cơ thể hấp thu sắt và không nên cho con quý vị dùng.

Sữa bò

Uống lượng lớn sữa có thể góp phần vào thiếu sắt. Đó là vì sữa có ít sắt và có thể làm trẻ giảm thèm ăn những thực phẩm khác. Đối với trẻ trên 12 tháng, hãy hạn chế sữa bò dưới 500 ml mỗi ngày. Nếu con quý vị ăn phô mai và sữa chua, lượng sữa trẻ cần còn ít hơn nữa. Thí dụ, một trẻ 1-3 tuổi có thể có đủ canxi mỗi ngày từ một lát phô mai (30 g) cộng 100 g sữa chua cộng 150 ml sữa.

Ghi chú



Government of **Western Australia**
Child and Adolescent Health Service

Tài liệu này có thể có ở những định dạng khác

khi được yêu cầu cho người khuyết tật.

Dịch vụ Sức khỏe Trẻ em và Thiếu niên

15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009

Điện thoại: (08) 6456 2222

Được soạn thảo bởi Khoa Dinh dưỡng & Chế độ ăn

Tham chiếu: 949.8 © CAHS 2017

Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm: Ấn bản này là vì mục đích thông tin và giáo dục tổng quát.

Hãy liên lạc với nhân viên y tế có chuyên môn nếu cần bất kỳ lời khuyên y tế nào.

© Tiểu bang Tây Úc, Dịch vụ Sức khỏe Trẻ em và Thiếu niên

