

鐵 的食物來源

鐵質利用率的高低與食物的種類有關，動物性食物利用率高，植物性食物利用率較低。

- 牛肉、豬肉、雞肉、肝臟、蛋黃及豬血、鴨血等食物，所含鐵質利用率較高，肉類中顏色越深者，含鐵量越多；食用時，仍應依飲食建議份量攝取，以均衡飲食為原則，避免攝取過多蛋白質。
- 全穀類、加鐵強化的穀類製品，如：米胚芽、小麥胚芽、紅藜、即食燕麥片、燕麥、全麥麵粉、五穀米、糙米等。
- 深綠色蔬菜，如：紅苜菜、菠菜、空心菜、芥藍菜、綠蘆筍、青江菜等，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 的水果，如：芭樂、奇異果、木瓜、草莓、檸檬汁、柚子等。
- 抑制鐵吸收的食物：巧克力、碳酸飲料、可樂、咖啡、茶等。



若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：

台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051

馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日 修訂

