

# 適量鐵質氧份足

本刊記者

造血好拍檔



**鐵**質，是我們維持生命的主要物質，因它是製造血紅素和肌血球素的重要物質，血液中的血紅蛋白含有鐵質，能幫助將氧氣運送至身體內的每一個細胞。由缺鐵引起的貧血正因無法獲得充足的氧份，而令產生的能量減少，致使出現虛弱、暈眩、怠倦等現象。

## 人體吸收率不足一成

我們平日主要是從食物中吸取鐵質，但在日常飲食中，我們雖然每日可獲得10至20毫克的鐵，然而只有10%以下被吸收而進入血液中，餘下的會被貯藏起來，絕少排出體外。因此，為了避免缺乏鐵質，不少人都會進食一些含有鐵質的營養補充品。

鐵質的主要效用包括幫助兒童成長，增加對疾病的抵抗力、防止疲勞、預防及治療因缺鐵而引起的貧血、和使皮膚血色良好。缺乏鐵質的人，大多會出現貧血、抵抗力弱等病癥。

## 女性兒童易缺乏

據研究顯示，兒童和女性較易患上貧血，主要因為她們較易流失鐵質。以一個月為例，女性所失去的鐵，便約為男性的2倍，這可能是因為女性每月的經期使她們流失大量血液，所以鐵質含量便比同年齡男性為低。

嚴重缺乏鐵質的人，會患上缺鐵性貧血。患者多為嬰兒、少於2歲的兒童、青年期少女、懷孕婦女，甚至素食者，其中以懷孕中婦女的患病機會率最高。患者身體組織中貯藏的鐵質會被慢慢用掉，使患者感到疲倦；集中能力和思考能力會減弱；免疫系統也會受到影響，容易被傳染

素食主義者和肉食主義者正在激烈辯論中。

肉食者說：「主張素食的人最無知，素食會令我們缺乏鐵質，令身體容易疲倦，甚至患上貧血。」

素食者說：「你才無知呢！你知不知道吸取過多的鐵質會有甚麼後果？會鐵質中毒！容易患上心臟病和癌症！」

其實，只要在我們的日常飲食中，注意吸取鐵質的份量，素食或肉食並沒有關係。



病感染；若是嬰兒或兒童，更會阻礙他們成長。

缺乏鐵質還會引起其他病症，如心跳不正常；情緒容易抑鬱、緊張；智力下降；記憶力衰退；過度活躍；熱愛零食（如雪糕）等。

### 過多會中毒

雖然女性較易缺乏鐵質，尤其是孕婦，但也不宜攝取過多的鐵質，過多的鐵質並不會完全被身體吸收，反而會因貯藏下來而造成積存，引致中毒。

由於男性流失鐵質的機會較少，身體內較易積聚鐵質，所以容易因鐵質過多而患上血色素沉着症。

血色素沉着症就是「鐵質過多」或「鐵質中毒」。

患上血色素沉着症的患者，最普遍及最快出現的病癥是疲倦，而血色素沉着症正是慢性疲勞綜合症的起因之一。雖然，一般認為患上血色素沉着症，多是由於年老而體內機能出現不正常現象，甚至可能是因酗酒而成，但是以澳洲為例，患上血色素沉着症患者的年齡已降至30歲之下，甚至有一位年僅8歲的病童，所以我們也不可掉以輕心。

患上血色素沉着症的癥狀一般會感到嚴重疲勞、肝臟出現問題、皮膚顏色漸黑、沒有性渴望、糖尿病、關節炎、腹痛，甚至可能會有心臟病或癌症。

### 心臟病與鐵質

有研究顯示鐵質過多和患上心臟病、癌症的機會率有密切關係。1992年一項研究顯示，在2千個年齡由42至66歲，沒有任何心臟病病癥的男性中，5年後有51人患上心臟病，這是由於體內鐵蛋白的含量偏高所致。鐵蛋白每增加1%，患上心臟病的機會便會增加4%。

不過，我們平日只要注意攝取適量的鐵質，便毋須擔心缺乏鐵質或鐵質過多。

### 攝取鐵質小秘訣

- 正常成年男性平均每日應吸取12克鐵質；女性為16克。
- 維他命C能幫助鐵質的吸收。
- 維他命B6是血紅蛋白內鐵蛋白形成的必需品。
- 吸收過多的鈣、銅或鎂會減少鐵的吸收。
- 鐵、鈣、鎂和鋅會一起被腸吸收，任何一種過多都會使其他礦物質缺乏。
- 維他命E能減低鐵質過多的壞影響。
- 飲用大量紅茶和咖啡會阻礙鐵質的吸收。
- 用鐵鍋煮食可增加鐵質，卻會引起維他命C不足。

### 食物中鐵質含量

鐵質多存於肉類食物，蔬菜類較少。含鐵最豐富的是肝臟和蛋黃，其次為全麥、菠菜和瘦肉等，而菠菜中的鐵質多不能被人類及動物所利用。

以下是一些日常食物的含鐵量：

食物 (每100) 克	含鐵量 (毫克)
煮熟的肝臟	7.5
牛肉	5
菠菜	2.4
雞肉	1.4
薯仔	1.1
全麥麵包	0.8
椰菜花	0.7
牛奶	0.1
芝士	0.05
香蕉	0.8
橙	0.6
蘋果	0.4

### 「生鏽」生果治貧血

古時有一種貧血治療方法，是把生鏽的鐵釘插入蘋果一晚，然後拿走釘子，吃下蘋果，據說能補充鐵質。另外，相傳將生鏽的刀浸在加了醋的水中，隔天再把浸泡的水喝下同樣有效。

聽來可能沒多大科學根據，但兒時總聽長者說吃「生了鏽」（即氧化）的生果，會獲得更多的鐵質，對身體有益。其實這只是生果切開後接觸到空氣的氧化現象，並沒有特別療效。