

预防贫血的饮食

充分摄取铁分的饮食法

怀孕期间贫血者中的 60%是潜在性缺铁性贫血(怀孕前就开始的贫血)。

另外,据国民营养调查的结果,20 岁至 29 岁的女性的一天的铁分摄取量为 10.7mg。如不

有意识地考虑饮食的话,会导致铁质摄取不足。

实践的重点

1 三餐到位

吃早饭,不以点心小吃等休闲食品取代正餐。

2 多吃富含铁质的食品→铁分的含有量如下表所示

动物性食品与植物性食品平衡摄取。

3 多吃促进铁分吸收的食品→如右图

在摄取铁分的同时,注意摄取维生素 C,维生素 B6,维生素 B12,叶酸,铜分。

4 使肠内保持酸性促进铁分的吸收

摄取乳酸菌以及低聚糖。

5 使用铁质的烹调器具

如使用铁锅,铁质菜刀,铁质会溶出,就能达到自然摄取的效果。多使用酸味的调味料(醋,蕃茄酱)也会促使铁质的溶出。



食品的铁含有量

食品名	1次摄取量标准 g	怀孕后期的必要量		
		1天	20mg	
肉	肝 鸡	1只	50	4.5
	脏 牛		50	2.0
	牛肉	厚切片1片	80	1.6
	猪肉	厚切片1片	80	0.9
	鸡肉	厚切片1片	80	1.0
鱼	煮鱼干	3条	6	1.1
	鲑鱼	1片	80	1.5
	金枪鱼	1片	80	1.6
	秋刀鱼	1条	100	1.4
贝	牡蛎	5-6只	50	1.3
	蛤仔	蛤肉10个	50	1.1
	蚬子	带壳半杯	30	3.0
	蛤蜊	4个	30	1.5
蛋	蛋	中等大小1个	50	0.9
	大豆	豆腐 半块	150	0.9
豆	纳豆	半包	50	1.7
	大豆(干)	大汤匙1满匙	20	1.9
	高野豆腐	1张	15	1.4
蔬菜	小松菜	1棵半	50	1.4
	菠菜	1小碟	80	3.0
其他	干鹿尾菜	1碟	5	4.4
	煮荞麦面	1团	190	1.5
	燕麦	大调羹7匙	40	1.4
	糙米饭	1茶碗	130	1.4
	可可粉	大调羹浅2匙	10	1.4
芝麻(干)	大调羹半匙	5	0.5	

一天所必需的铁分量
怀孕期间 20mg
(非怀孕期间 12mg)

铁分的种类

食物中的铁分主要有动物性食品中的 ham 铁质和含在植物性食品中的非 ham 铁。一般说来 ham 铁易吸收,但很多是富含胆固醇的食品,注意不要摄取过多。如同时食用含有非 ham 铁的豆类,蔬菜,海藻等食品会增进吸收率。