

## 為什麼鐵如此重要？

如果體內的鐵質太低或患有缺鐵性貧血，意謂著您或您的小孩可能：

- 覺得疲累和虛弱
- 行為暴躁不安或煩躁不已
- 臉色蒼白
- 沒有食慾
- 經常生病

另外，鐵質太低的兒童發育並不好、學習欠佳，或在學校表現不好。如果您是孕婦但鐵質太低，您的胎兒可能會早產會太小。

## 何謂缺鐵性貧血？

缺鐵性貧血是當您的血液缺乏足夠的健康紅血球或血紅素而致之情況。貧血的症狀，例如覺得疲累等，是因為它讓身體很難獲得所需的氧氣。

缺鐵性貧血是最常見的貧血類型。飲食是攝取鐵質的一項良好來源，當需要時，食用鐵質補充劑是治療缺鐵性貧血的最好方式。



預防缺鐵性貧血可以幫助您和您的家人保持健康和愉悅。本手冊內的提示既簡單又容易執行。請見背面的菜單範例與食譜，可以當做絕佳的早餐或晚餐。

### 菜單範例

給予您或您的小孩全日的含鐵食物

早餐	WIC 麥片配水果和牛奶、橙汁、土司
點心	餅乾與花生醬、水果
午餐	墨西哥捲餅配豆類和肉類、萵苣、蕃茄、牛奶
點心	鷹嘴豆泥醬配蔬菜
晚餐	雞肉或豆腐配米飯、花椰菜與紅蘿蔔、水果、牛奶



## 添加更多的鐵來搭配本食譜做出墨西哥卡利蛋 (Eggs Mexicali)！

- 2 杯莎莎醬或番茄醬
  - 15 盎司的豆類 (斑豆、黑豆等等)，浸泡並瀝乾，或 2 杯煮熟的豆類
  - 6-8 個蛋
  - 1/4 杯的碎起司
1. 在盤內混合莎莎醬與豆類。
  2. 以中火煮，攪拌直到沸騰為止。
  3. 打蛋並一次放一個在上面。
  4. 蓋上蓋子，繼續煮至蛋熟——約 6 分鐘。
  5. 灑上碎起司，加熱直到起司融化。
  6. 配上玉米餅和米飯裝盤。4-6 人份。



DOH 961-194 June 2015 Chinese



Washington State WIC Nutrition Program



對於殘障人士而言，一經索取即提供其他形式的本項文件。欲索取文件，請致電 1-800-841-1410 (文字電話：711)。

華盛頓州婦幼營養補助計畫並未有任何差別待遇。本機構提供公平對等的機會。

本刊物改編自加州婦幼營養補助計畫。經批准再行印製。



有鐵  
好處多多！

挑選含鐵的食物  
來幫助您和您的家人  
保持健康和愉悅的提示！

# 我如何能為自己及家人獲得足夠鐵質？

## 針對寶寶的提示

### 請餵母乳！

- 母乳中含有您的寶寶可以輕鬆吸收的鐵質。大約 4 個月時，請向您的醫師詢問有關餵母乳給寶寶時的鐵質補充劑。
- 在一歲時，您可以繼續餵母乳或是換成牛奶。

### 在大約 6 個月時餵食加強鐵質的嬰兒麥片。

- 混合嬰兒麥片與母乳或配方奶。
- 使用嬰兒麥片來自行製作出牙期的餅乾。

### 在 6 至 9 個月時餵食有鐵質的食物。

- 餵食嬰兒食品肉類。混合其他軟質食品，例如蔬菜泥、煮軟的麵條或米飯。
- 烹煮並把肉類、豆類或豆腐搗成糊狀。在同一餐餵食適合其年紀並含有維他命 C 的水果或蔬菜。請見右欄的「富含維他命 C 的食物」。



### 嬰兒 ..... 幼兒 ..... 牛奶與鐵質

嬰兒通常在約一歲時從母乳或配方奶換至牛奶，您可以持續餵母乳。牛奶是攝取蛋白質和鈣質的良好來源，但對鐵質方面則非。

某些幼兒在此換奶階段只餵牛奶只很常見的，意即他們可能沒有容量吃其他食物，特別是含有鐵質的食物。

目標是協助您的小孩吃得好，享受各式各樣的食物，包括牛奶和含有鐵質的食物。



## 針對小孩和成人的提示

- **每日選擇 2 項或 3 項含有鐵質的食物。** 本手冊列出含有鐵質的食物，以及協助您規劃每日餐點的菜單範例。
- **在尋找點心時**，選擇含有鐵質的食物，例如 WIC 麥片混合乾果。
- **添加一點點肉類至其他食物中**，例如通心麵、起司披薩和蔬菜盤。
- **在鑄鐵煎鍋或鑄鐵鍋中烹煮食物。** 食物以鑄鐵鍋具煮食會含有較高的鐵質。這是因為鍋中少量的鐵會由食物吸收所致。
- **當烹煮乾豆時**，先泡在水裡數小時，再將水倒掉然後用新的水烹食豆類。我們的身體比較能夠在豆類浸泡數小時或隔夜後吸收他們的鐵質。
- **如果您有喝咖啡或茶的習慣**，請在三餐間飲用，因為他們會干擾您的身體對鐵質的吸收。
- **如果您有身孕**，孕婦維他命含有您與您的寶寶所需要的額外鐵質。如果您服用孕婦維他命有問題，請向您的醫師或 WIC 徵詢意見。請在妊娠期間服用孕婦維他命。在您的寶寶出生後，請向您的醫師詢問持續服用的意見。
- **鐵質偏低的成人與小孩**可能需要額外的鐵錠。如果您的鐵質偏低，請與您的醫師討論。



## 富含鐵質的食物

### 肉類

- 牛肉
- 豬肉
- 雞肉或火雞肉
- 魚肉與蛤蜊

### 非肉類

- WIC 麥片
- 煮熟的乾豆與豌豆
- 烏梅汁
- 豆腐
- 雞蛋
- 麵包與墨西哥薄餅
- 米飯、義大利麵和煮熟的麥片
- 綠葉蔬菜：甘藍、甜菜、羽衣甘藍、芥菜、菠菜
- 乾果



## 富含維他命 C 的食物

### 蔬菜

- 馬鈴薯
- 番茄
- 綠色花椰菜
- 白色花椰菜
- 高麗菜
- 甜椒

### 水果

- 橙
- 哈密瓜
- 芒果
- 木瓜
- 葡萄柚
- 草莓

### 果汁

- 橙
- 葡萄柚
- 番茄
- 所有 WIC 果汁

## 食用有維他命 C 的食物搭配含有鐵質的食物

維他命 C 可助您的身體使用鐵質。當您食用含有鐵質的食物時也食用有維他命 C 的食物，或是放在一起烹煮。

範例：

- 飲用一杯橙汁配您的早餐麥片。
- 將您的豆類與番茄一起烹煮。
- 將您的墨西哥捲餅添加一些莎莎醬。
- 餵食您的寶寶一些水果搭配她的麥片。

**警告：**4 歲以下的兒童可能會在吃堅果、水果皮、乾果及生菜時而噁到。請為嬰幼兒烹煮所有蔬菜。僅餵食適合其年齡的食物給嬰幼兒。詢問 WIC 的建議或意見。

**!** 如果您的寶寶或小孩鐵質偏低，他們的醫師可能會給您適合他們的鐵質滴劑。請小心給他們服用正確劑量的滴劑，並請勿給過量的滴劑！請將所有鐵錠與鐵質滴劑置於小孩拿不到的地方。服用過量鐵錠或鐵質滴劑會讓您的小孩中毒！