

铁质的食物来源

关于铁的信息

- 铁是一种对健康很重要的矿物。
- 铁把氧气输送到您身体的各个部位。
- 低铁水平会让您疲倦，脸色苍白，和易怒。

我的目标应该是多少铁质？

年龄	目标摄入量毫克（毫克）/天	保持在*毫克/天以下
19岁及以上的男性	8	45
19-50岁 妇女	18	45
51岁及以上的妇女	8	45
19-50岁的孕妇	27	45
19-50岁的母乳喂养妇女	9	45

*这包括从食物和补充剂来源中获取的铁质。

素食者每天所需的铁质含量几乎是荤食者的两倍。植物性食物中的铁，不如动物性食物来源的铁被人体吸收得好。

一些常见食物的铁含量

您可以在动物和植物食物中找到铁。

- 动物来源（称为“血红素铁”）包括肉类、鱼类、和家禽。我们的身体很容易吸收这种铁。
- 植物来源（称为“非血红素铁”）包括干豆、豌豆、和扁豆以及一些水果和蔬菜。
- 哈密瓜、草莓、西兰花、西红柿和辣椒。
- 在加拿大，面粉、意大利面、和早餐谷物等谷物产品都有添加铁元素。富含维生素 C 的食物包括柑橘类水果和果汁、哈密瓜、草莓、西兰花、西红柿和辣椒。

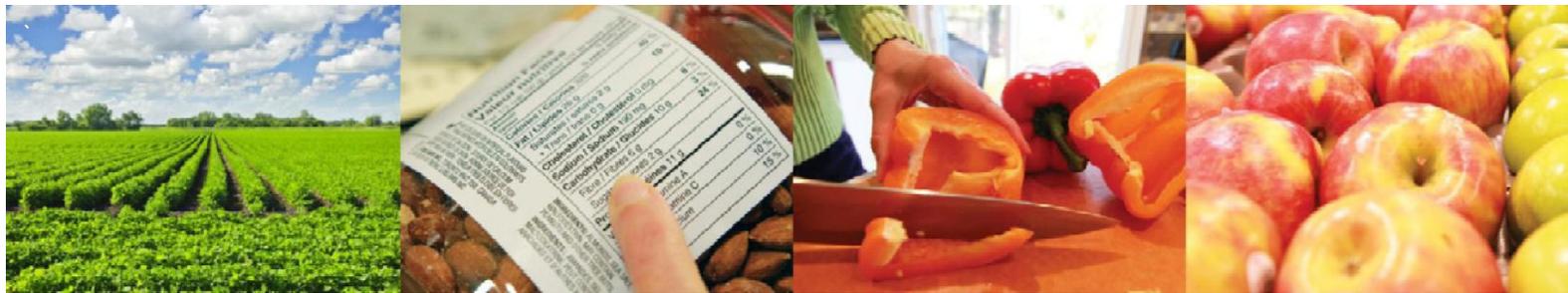


下表将显示哪些食物是铁质的来源。

食物	食用份量	铁 (mg)
蔬菜和水果		
菠菜，熟的	125 ml (1/2 杯)	2.0-3.4
西红柿泥	125 ml (1/2 杯)	2.4
日本毛豆/嫩黄豆，熟的	125 ml (1/2 杯)	1.9-2.4
利马豆，熟的	125 ml (1/2 杯)	2.2
芦笋，生的	6 根	2.1
棕榈心，罐头	125 ml (1/2 杯)	2.0
土豆，带皮，熟的	1 中等份	1.3- 1.9
雪豌豆，熟的	125 ml (1/2 杯)	1.7
芜菁菜或甜菜，熟的	125 ml (1/2 杯)	1.5- 1.7
西梅汁	125 ml (1/2 杯)	1.6
杏子，干的	60 ml (1/4 杯)	1.6
甜菜，罐头	125 ml (1/2 杯)	1.6
甘蓝，熟的	125 ml (1/2 杯)	1.3
青豌豆，熟的	125 ml (1/2 杯)	1.3
番茄酱	125 ml (1/2 杯)	1.3
谷物产品		
燕麦片，即食，熟的	175 ml (3/4 杯)	4.5- 6.6
小麦奶油，各种类型，熟的	175 ml (3/4 杯)	5.7-5.8
谷类，干的，所有类型	30 g (查看产品标签上的食用份量)	4.0-4.3
燕麦棒，燕麦，水果和坚果	1 条 (32 g)	1.2 -2.7



饼干, 苏打水	6 块饼干	1.5-2.3
燕麦麸皮麦片, 熟的	175 ml (3/4 杯)	2.0
意式面、鸡蛋面、浓的、熟的	125 ml (1/2 杯)	1.3
牛奶和替代品		
酸奶、大豆	175 ml (3/4 杯)	2.1
肉类和替代品		
肉类和家禽		
鸭子, 熟的	75 g (2 ½ 盎司)	1.8- 7.4
麋鹿或鹿肉, 熟的	75 g (2 ½ 盎司)	2.5-3.8
牛肉, 各种部位, 熟的	75g(2 ½ 盎司)	1.4-3.3
碎肉(牛肉、羊肉), 熟的	75 g (2 ½ 盎司)	1.3-2.1
羊肉, 各种部位, 熟的	75 g (2 ½ 盎司)	1.3-2.1
鸡肉, 各种部位, 熟的	75 g (2 ½ 盎司)	0.4-2.0
猪肉, 各种部位, 熟的	75 g (2 ½ 盎司)	0.5 -1.5
碎肉(火鸡、鸡肉、猪肉)、熟的	75 g (2 ½ 盎司)	0.7-0.8
火鸡, 各种部位, 熟的	75 g (2 ½ 盎司)	0.3-0.8
器官肉		
肝脏, 猪肉, 熟的*	75 g (2 ½ 盎司)	13.4
肝脏(鸡肉、火鸡、羊肉), 熟的*	75 g (2 ½ 盎司)	6.2-9.7
肾, 羊肉, 熟的	75 g (2 ½ 盎司)	9.3
肝, 牛, 熟的*	75 g (2 ½ 盎司)	4.9
肾脏(牛肉、小牛肉、猪肉), 熟的	75 g (2 ½ 盎司)	2.3- 4.4
鱼和海鲜		
八爪鱼, 熟的	75 g (2 ½ 盎司)	7.2
牡蛎, 熟的	75 g (2 ½ 盎司)	3.3-9.0



海鲜（虾、扇贝、螃蟹），熟的	75 g (2 ¼ 盎司)	0.6-2.2
沙丁鱼，罐头	75 g (2 ¼ 盎司)	1.7-2.2
蛤蜊，罐头	75 g (2 ¼ 盎司)	2.0
鱼（青花鱼、鳕鱼、鲈鱼），熟的	75 g (2 ¼ 盎司)	1.4-1.7
金枪鱼，清淡，含水罐头	75 g (2 ¼ 盎司)	1.2
肉类替代品		
豆腐，熟的	150 g (3/4 杯)	2.4-8.0
大豆，成熟的，熟的	175 ml (3/4 杯)	6.5
扁豆，熟的	175 ml (3/4 杯)	4.1-4.9
豆类(白豆，菜豆，海军豆，黑白斑豆，黑豆，罗马豆/蔓越莓豆，红豆)，熟的	175 ml (3/4 杯)	2.6 -4.9
南瓜或西葫芦瓜籽，烤的	60 ml (1/4 杯)	1.4-4.7
豆子（鹰嘴豆、黑豆、黑豆、豆片），熟的	175 ml (3/4 杯)	1.9-3.5
豆豉/发酵豆制品，熟的	150 g (3/4 杯)	3.2
无肉（香肠、鸡肉、肉丸子、鱼条）、熟的	75 g (2.5 盎司)	1.5-2.8
烤豆，罐头	175 ml (3/4 杯)	2.2
坚果（腰果、杏仁、榛子、澳洲坚果、开心果），不含外壳	60 ml (1/4 杯)	1.3-2.2
鸡蛋，熟的	2 个大的	1.2-1.8
芝麻，烤的	15 ml (1 大汤匙)	1.4
无肉，午餐片	75 g (2.5 盎司)	1.4
鹰嘴豆泥	60 ml (1/4 杯)	1.5
杏仁酱	30 ml (2 大汤匙)	1.1



杂项		
黑芝麻糖浆	15 ml (1 大汤匙)	3.6
酵母萃取酱 (马麦酱或蔬菜酱)	30 ml (2 大汤匙)	1.5

*孕妇应将肝脏的摄入量限制在每两周一次。

资料来源:“加拿大营养档案 2015”

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php

[2016年6月访问]

本资料单张由下列人士免费派发:



PEN 批准

直到 2020 年 1 月



© 2014 加拿大营养师协会; 可全文转载。仅供非商业用途。