



PAO  
ARTS CENTER

# 成為“鐵”哥們

【家裡的營養廚房】

包氏文化中心營養廚藝課

第五期



## 本期大綱

- 介紹鐵元素
- 介紹貧血
- 補鐵食物介紹
- 如何讀懂美國超市肉類分級
- 補鐵菜譜推薦



# 本期主角：鐵

為什麼鐵很重要？

鐵是我們身體賴以生存的必需礦物質。它為人體提供各種重要的功能。



# 鐵對我們人體的重要性

- 1、鐵與血液健康息息相關
- 2、鐵能夠參與能量代謝
- 3、鐵對免疫系統也有重要影響



# 每日建議攝取鐵的含量

年齡	男性	女性	懷孕	哺乳期
0-6個月	0.27毫克	0.27毫克		
7-12個月	11毫克	11毫克		
1-3歲	7毫克	7毫克		
4-8歲	10毫克	10毫克		
9-13歲	8毫克	8毫克		
14-18歲	11毫克	15毫克	27毫克	10毫克
19-50歲	8毫克	18毫克	27毫克	9毫克
>51歲	8毫克	8毫克		

# 容易缺鐵的人群

- 孕婦
- 嬰幼兒
- 月經量大的女性
- 經常獻血者
- 癌症患者
- 有胃腸道疾病或做過胃腸道手術的人
- 心力衰竭的人

# 鐵與貧血

# 為什麼中老年人容易貧血？

## 1、消化系統退化

鐵是構成血紅蛋白的主要成分之一。我們對食物中鐵的吸收與胃酸有關係。老年人胃腸功能減退,胃粘膜萎縮，胃酸分泌減少，會使對鐵的吸收受影響，進而引發缺鐵性貧血。





## 2、造血功能低下

人體的紅細胞具有造血功能。老年人身體裡的紅細胞消耗增加、生成減少，進而導致機體造血功能不足。



### 3、免疫功能降低

老年人免疫功能普遍降低，引起細胞性免疫異常，產生自身免疫性貧血；由於免疫功能降低，容易引起感染性疾病腫瘤，因而產生繼發性貧血。



## 4、飲食風險

- 少攝入富含維生素 C 的食物，包括橙子和其他柑橘類水果、紅辣椒和青椒、西蘭花、土豆、捲心菜和花椰菜。
- 高鈣攝入。
- 血紅素鐵攝入量低（吸收更好的那種，存在於動物性食物中，包括肉類、家禽和魚類）。
- 蛋白質裡的氨基酸也是合成血紅蛋白的主要成分。有的人因為飲食控制，蛋白質攝入的質量不高或者數量不夠，也會引起貧血。

## 5、其它各種疾病影響

- 老年人常患的各種慢性疾病也會影響造血功能。比如：慢性腎臟疾病,會導致紅細胞激素分泌下降,使紅細胞生成不足、各種慢性感染,會造成鐵代謝的紊亂而導致貧血等。
- 老年人缺鐵的最常見原因是胃和腸失血。息肉、胃癌和/或結腸癌、消化性潰瘍、食管裂孔疝、痔瘡、憩室病、非甾體抗炎藥如阿司匹林（有時用於心血管疾病患者）和頻繁抽血都可能導致老年人的鐵損。

# 貧血的徵兆

以下內容來自：【貧血有哪些徵兆？  
如何判斷貧血和嚴重程度以及如何  
治療？】

1. 蒼白
2. 頭暈，乏力，失眠，耳鳴，記憶力減退，注意力不集中
3. 活動後心悸，感覺氣不夠用（心血管系統衰退）
4. 腹脹，胃口差，大便次數不正常（消化系統衰退）





**疲憊**



**難以集中  
注意力**



**肌肉酸痛**



**冷漠**



**脆弱的  
指甲**



**蒼白的  
皮膚**



**粉色或紅色  
尿液**

# 如何得知自己是否貧血？

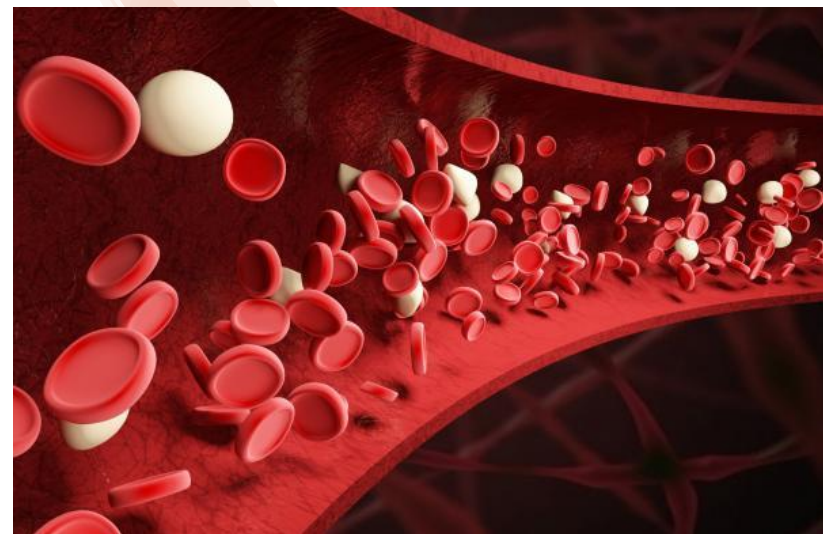
## 血液檢查

根據血紅蛋白降低的程度又可將貧血分三級

輕度貧血者：血紅蛋白(Hb) $>$ 90克/升

中度貧血者，Hb 60-90克/升

重度貧血者，Hb $<$ 60克/升。



貧血只是許多疾病的一個表現，原因很多，缺鐵性貧血只是其中一種

# 如何治療/預防缺鐵性貧血

1. 忌過量飲茶及咖啡
2. 忌牛奶與鐵劑同時服用
3. 用鐵鍋，少用鋁鍋
4. 多吃富含維生素C的食品\*
5. 多吃含鐵豐富的食物\*





# 補鐵從這些食物開始!

## 肉類



豬肝



牛肉



牡蠣



火龍果  
(紅肉)



百香果



香蕉

## 水果類

黑芝麻



葵花子



地瓜葉



## 蔬菜類

# 含鐵豐富的食物



沙丁魚 3安士  
11% DV



動物肝臟  
3 安士  
28% DV



生蠔  
3 安士  
44% DV



紅肉  
3 安士  
11% DV

# 含鐵豐富的食物 (非動物性)



Iron-fortified breakfast cereal with milk is just about the worst source of iron you can find.

鐵強化麥片  
1份  
100% DV



豆腐½杯  
17% DV



扁豆  
½杯  
17% DV



黑巧克力  
(45%—  
69%)  
3安士  
39% DV

# 給素食主義者額外的建議

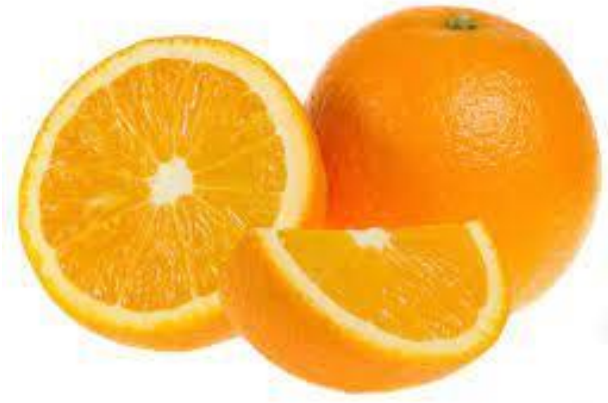
選擇植物性食物中含鐵量多的食物（各種豆製品）  
多吃新鮮蔬菜水果（維生素C）

注意：植物里面有許多阻鐵成分（植酸/草酸/多酚/過多的膳食纖維）因此：

1. 煮粥，做飯前泡一泡米和豆/蔬菜烹調之前過一遍沸水
2. 少喝濃茶，咖啡（一杯茶會降低64%的鐵質吸收率，一杯咖啡則會降低39%，營養師建議，最好飯前飯後兩小時避免喝茶與咖啡。）
3. 使用補鐵劑/複合維生素

# 小測試

- 以下哪種食物適合缺鐵性貧血患者食用？



# 小測試

- 以下哪種食物適合缺鐵性貧血患者食用？





# 補鐵菜譜推薦

# 韭菜炒豬腰

食材：豬肝、韭菜、蒜瓣、鹽、油

做法：



- 1、韭菜清洗乾淨控下水分，切段，蒜瓣切碎，豬肝洗淨，切薄片。  
(豬肝必竟是排毒器官，清洗就顯的格外重要，先把豬肝在水龍頭下沖洗，然後放入可沒過豬肝鹽水的容器中浸泡30分鐘，再用流水沖洗至無血水)
- 2、開火將鍋燒熱，倒油，蒜瓣炒出香味後倒入豬肝翻炒至變色，倒入韭菜放鹽翻炒幾下，韭菜變色時，裝盤。



# 芥藍炒牛肉

食材：肉100g，芥藍200g，生薑片少許，蒜粒少許，姜少許，料酒一勺，蠔油一勺，食用鹽適量，雞精少許，白糖少許，澱粉少許

做法：

- 1、清洗乾淨芥蘭、蒜粒，切片；姜切絲狀；
- 2、切片牛肉，醃製待用
- 3、鍋裡下水燒開，倒入切好的芥藍，焯水1-2分鐘左右
- 4、下少量油，熱鍋，倒入醃製好的牛肉片，翻炒幾分鐘後盛起來，
- 5、再下一點點油，倒入切好的薑蒜，炒香；再倒入芥藍，翻炒一下；倒入牛肉，加入料酒炒一下，；最後再加入一丟丟的蠔油、食用鹽稍微調下味道，少量澱粉加水做成芡汁倒進去就好啦；



以下內容來自：【**讀懂美國超市牛  
羊雞肉的登記分配**】

# 如何讀懂美國超市肉類分級

# 牛肉

USDA 最常見的牛肉分級為：

Prime (極佳)

Choice (特選)

Select (優選)

Standard (標準)

---

Commercial (商用)

Utility (實用)

Cutter (切割)

Canner (製罐)



Prime



Choice



Select



# 羊肉 雞肉

**USDA 最常見的羊肉分級為：**

Prime (極佳)

Choice (特選)

---



Good (良好)

Utility (實用)

Cull (剔除)

**USDA 雞肉及家禽肉分級為：**

Grade A (A等級)

---

Grade B (B等級)

Grade C (C等級)



**註：豬肉不分等級**

# 有機認證

## USDA 有機認證標識

- 飼料必須有機，不能添加抗生素、激素、哺乳動物 / 禽類副產品或其他禁止成分。
- 必須喂養在經過有機認證且符合所有有機生產標準的養殖場。
- 必須用「有機」的方式管理所有動物，且保證他們全年都能夠享受戶外活動。



# 100% 有機 ( 100 Percent Organic )

- 產品所含成分全部通過有機認證；任何添加劑也必須為有機；必須注明認證機構名稱；成分表需要明確哪些成分是有機的（如「有機蒔蘿」organic dill）。

## 有機 ( Organic )

- 除「美國允許和禁止物質名單」（National List of Allowed and Prohibited Substances）注明的成分之外，該產品的其他成分都是有機；前述非有機成分不超過5%（水和鹽除外）。必須注明認證機構名稱；成分表需要明確哪些成分是有機的（如「有機蒔蘿」）。

# 有機製品 (Made with Organic)

- 產品中70%以上成分通過有機認證，標明認證機構名稱，而其他成分不要求是有機產品，但不能包含使用轉基因、電離輻射等禁止方式生產的產品，其中的非農產品成分必須在上述「美國允許和禁止物質名單」上，不能使用 USDA 有機標籤，但可標注 Made with Organic。

# 含有機成分 (Specific Organic Ingredients)

- 有機成分含量在70%以下的產品，僅允許聲稱「含有機成分」並在成分表中列出有機成分，如「有機蒔蘿」，或通過在產品後麵加注星號等符號表示，不能使用 USDA 有機標籤。

# 其他標識： Grass-Fed/Pastured

- 以草或草飼料為食糧
- 大部分時間生活在牧場等室外環境





# 其他標識： No Antibiotics/Hormone Free

- 動物在飼養過程中沒有使用抗生素或者激素



shutterstock.com · 1800282013

- 感謝大家的耐心!
- 我們將在下週三與大家不見不散!
- 時間：7月7日下午2:15至3:00
- 主題：記憶，海鮮與鋅
- 會議號碼：954 5245 4550



- **如有任何疑问欢迎联系，何姑娘 617-542-7458**