



PAO
ARTS CENTER

記憶，海鮮與鋅

【家裡的營養廚房】

包氏文化中心營養廚藝課

第六期



本期大綱

- 介紹鋅元素
- 介紹老年癡呆症
- 補鋅食物介紹
- 補鋅菜譜推薦



本期主角： 鋅

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？

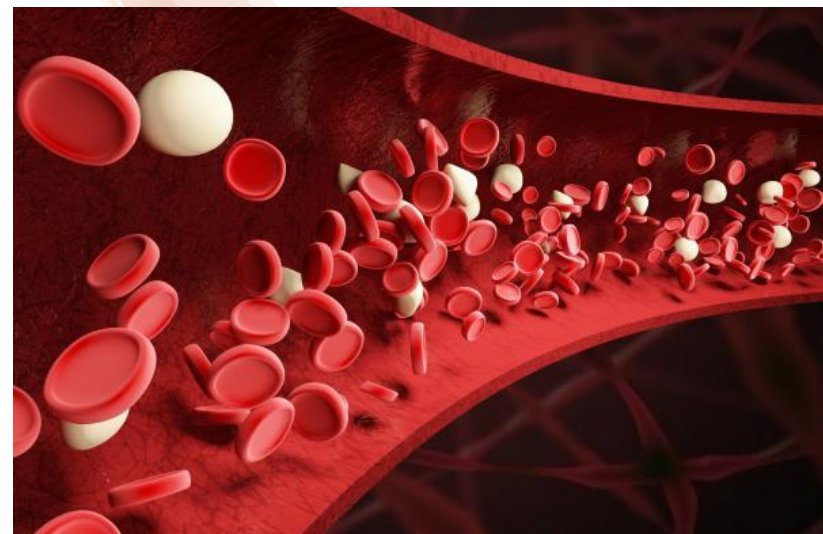
血液檢查

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

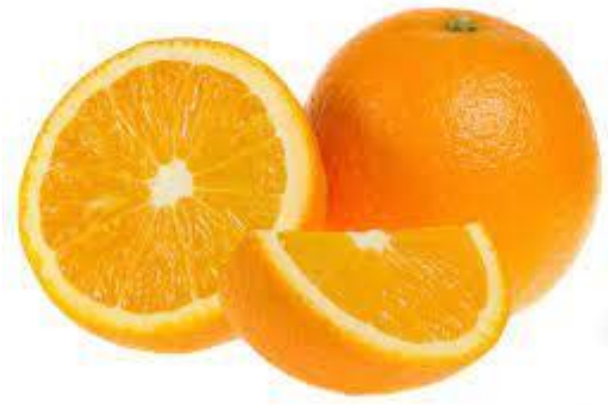
選擇植物性食物中含鐵量多的食物（各種豆製品）
多吃新鮮蔬菜水果（維生素C）

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)

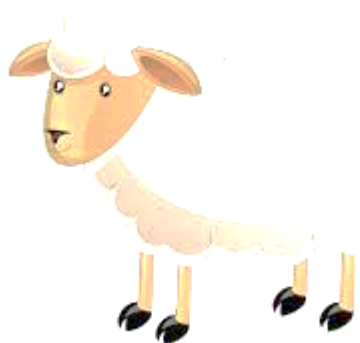
Cull (剔除)

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!
- 下週三將會是一個聯合的活動，與中華耆英會一起舉辦，會有現場的烹飪班
- 時間：7月14日下午2:15至3:00
- 主題：一起去農夫農場
- 會議號碼：954 5245 4550
- **如有任何疑問歡迎联系，何姑娘 617-542-7458**

