

高鐵飲食貼士

1. 每星期進食最少兩次紅肉 (例如瘦的牛肉、豬肉、羊肉)。
2. 可選高鐵質海鮮代替紅肉。
3. 每星期可進食 4 至 5 隻蛋(連蛋黃)。
4. 每月限量進食 1 至 2 次肝臟類食品。
5. 進食植物性鐵質時，跟維他命 C 豐富食物一同進食可增加鐵吸收量。例如：
 - 營養早餐穀物跟橙汁做早餐。
 - 在菠菜沙律中加入檸檬汁。
 - 晚餐後選一個豐富維他命 C 的水果作健康甜品。例如橙、西柚、奇異果、番石榴、柑、沙田柚等。
6. 給小孩焗雞蛋、乾果、或即食燕麥片當作小食。

營養部 22003544

Effective Date: October 2022

PFE-DS-C018



- 本院設有「八達通」時鐘泊車服務
- 綠色專線: 2, 17M, 25M, 46, 70,
- 紅色非專線 旺角往新蒲崗/黃大仙/九龍城
- 公共巴士: 1, 1A, 2A, 6D, 7B, 9, 12A, 13D, 16, 24, 27, 42, 95, 98C, 113, 203E, 296C, N216
- 港鐵
 - ※ 樂富: 可換乘的士約五分鐘到達
 - ※ 旺角: 可換乘非專線小巴至露明道
 - ※ 宋皇台: B1 出口, 可步行 5-10 分鐘到達
- 東鐵
 - ※ 旺東可換乘的士約五分鐘到達
 - ※ 九龍塘可換乘專線小巴 25M 至界限街
- 復康巴士: (852) 2817 8154



St. Teresa's Hospital
聖德肋撒醫院

豐富鐵質飲食指引



健康資訊

Health Information

豐富鐵質飲食指引

誰需要進食多些鐵質?

- 缺鐵性貧血病患者
- 介乎生殖年齡的女士 (19 至 50 歲)
- 年輕少女
- 懷孕婦女
- 6 個月以上大嬰兒
- 年幼小孩
- 長者
- 素食者

為什麼我們需要進食鐵質?

鐵質的主要工作是把氧氣運送到身體的各部份包括大腦，內臟及肌肉。

身體缺乏鐵質會怎樣?

身體缺乏鐵質可導致以下問題:

- 身體器官機能衰竭
- 延遲或影響幼兒運動神經和神經系統的成長及發展

病徵與症狀包括:

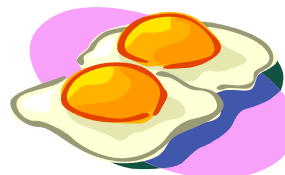
- ※ 疲勞或身體無力
- ※ 昏厥
- ※ 頭暈
- ※ 頭痛
- ※ 呼吸困難
- ※ 心跳不正常
- ※ 不能入睡
- ※ 精神不能習中
- ※ 面色蒼白
- ※ 常感覺冰凍
- ※ 月經失調



哪種食物含豐富鐵質?

1. 動物性鐵質 - 較容易被身體吸收。

- 紅肉: 例如牛肉、豬肉、羊肉
- 海鮮: 例如: 蜆、蠔、青口
- 蛋黃及肝臟 (豬、牛、雞)



2. 植物性鐵質 - 較難被身體吸收，但維他命 C 能幫助吸收。

- 營養早餐穀物及即食燕麥片。
- 深綠色蔬菜：如菠菜、西蘭花、芥蘭、菜心、白菜等。
- 乾豆類：如茄汁豆、眉豆、紅腰豆。
- 乾果：如乾提子、西梅乾、杏甫乾、棗子。
- 果仁及種籽：如南瓜籽 (白瓜子)、松子仁、腰果及栗子。



聖德肋撒醫院

九龍太子道 327 號

電話: (852)-22003434

網頁: : www.sth.org.hk