

一、人體為什麼需要鐵：鐵是造血原料之一，人體需由飲食中獲得足夠的鐵質，以維持正常的生理功能。二、鐵的生理功能：(一)是血紅素與肌紅素的成分，可幫助氧在體內運送。(二)是細胞色素的成分，幫助能量的產生。三、鐵不足：(一)每次透析皆有少量殘血20~30 ml。(二)鐵攝取不足、飲食不均衡，特別是對於素食者更容易發生。(三)每年流失鐵3~5 g。(四)採血易造成血液流失，且使用EPO更會消耗身體的鐵。(五)生理期間失血，經血量過多或經期過長，容易導致鐵質丟失過多。(六)影響貧血的另一重要因素是鐵缺乏，其可能原因有慢性炎症反應、慢性出血、副甲狀腺功能亢進合併骨髓纖維化、鋁中毒、惡性腫瘤等。四、鐵的食物來源：鐵質利用率的高低與食物的種類有關。動物性食物含鐵的吸收、利用率，是植物性食物的三倍。(一)動物性食物所含鐵質利用率較高。肉類中紅色越深者，含鐵量越多。(二)含鐵量高的動物性食物伴隨高磷，需同時服用磷結合劑。(三)不吃牛肉的腎友可選擇鮭魚、豬肉、羊肉來補充鐵質。(四)促進鐵吸收的食物：富含維生素C的食物和果汁，如番石榴、檸檬、青花菜。(五)鈣、單寧酸和咖啡會妨礙鐵質吸收，進餐時，應儘可能避免影響鐵吸收的鈣、單寧酸、植酸、草酸，以及纖維質。(六)為了降低鈣質的影響，最好錯開鈣與鐵質攝取的時間。不妨利用早餐、餐間點心、睡前來攝取所需要的鈣質，午餐和晚餐則以攝取鐵質為主。(七)飯前飯後兩個小時，最好都避免

喝茶或咖啡。因為單寧酸會與鐵質結合 後沉澱，使得鐵質無法被吸收。一杯茶會降低**64%**的鐵質吸收率，一 杯咖啡則會降低**39%**。(八)一般來說，口感澀澀的蔬菜，都含有高量的植酸、草酸，會和鐵質結合，降低鐵的吸收率。◎含鐵量豐富的食物一覽表：主食 燕麥粥(海鮮)、蓮子、養生麥粉、紅豆、穀類早餐食品、綠豆、麥片、麥芽飲品、薏仁、小米(但此類食物含高磷、高鉀)、南 瓜籽、芝麻籽 海產 髮菜、西施舌、牡蠣(乾)、柴魚片、文蛤、九孔、小魚乾、蚵 仔、章魚、蠔螺、蝦仁、紅蟳、文蜆、鯖魚 肉類 鴨血、豬肝、豬心、腰子、鴨肉、雞肝、雞心、牛腱、牛腿肉、豬血、深色肉類、鵝肝 豆類 皇帝豆、甜豌豆、黃豆、黑豆、毛豆、豆腐 紅莧菜、山芹菜、黑甜菜、澎湖絲瓜、茼蒿、萵苣菜、菠菜、紅 蔬菜類 蘿蔔、海帶、綠葉蔬菜、髮菜、木耳 其他 黑糖、水果乾、龍眼肉、蛋黃、櫻桃、腰果、葡萄乾、芝麻