

2. 維生素C(每100g 食物中的含量)



水果		蔬菜	
紅心芭樂	214.4mg	糯米椒	250.5mg
釋迦	99mg	黃甜椒	127.5mg
龍眼	95.4mg	油菜心	93mg
黃金奇異果	90.1mg	山苦瓜	77mg
木瓜	79.1mg	高麗菜芽	70.4mg
香吉士	74.8mg	花椰菜	62.6mg
草莓	69.2mg	芥藍菜	51.9mg

3. 葉酸(每100g 食物中的含量)



水果		蔬菜	
草莓	132.5μg	紅莧菜	250.5μg
芭樂	88μg	黃豆芽	127.5μg
木瓜	71μg	小白菜	93μg
愛文芒果	40.6μg	筍蒿	77μg
奇異果	32μg	本島萐蕩	86μg
鳳梨	20.5μg	空心菜	76.3μg
蓮霧	20.1μg	菠菜	72.9μg
香蕉	15.7μg	青江菜	72.5μg

參考資料

- Turner J, Parsi M, Badireddy M. Anemia. [Updated 2023 Aug 8]. In: StatPearls[Internet]. Treasure Island (FL):StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499994/>
- McDermott, A. (2023) Anemia: Best diet plan, Healthline. Available at: <https://www.healthline.com/health/best-diet-plan-for-anemia> (Accessed: 04 February 2024).
- Cornforth, T. (2023) What to eat if you have anemia, Verywell Health. Available at: <https://www.verywellhealth.com/treatments-for-iron-deficiency-anemia-3522500#toc-what-to-eat-when-you-have-anemia> (Accessed: 04 February 2024).
- 「國人膳食營養素參考攝取量」第八版(2022)衛生福利部國民健康署
- 衛生福利部食物藥品管理署食品營養成分資料庫

貧血飲食



義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

20X29.7cm 2024.07印製 2024.03修訂 HA-3-0029(1)



貧血是什麼？

貧血主因包含身體無法製造足夠紅血球或因失血導致紅血球流失，也可能是身體自行摧毀血紅素。而癌症、愛滋病、後天免疫缺乏症候群(HIV)及骨髓疾病等也常造成貧血問題。

健康的紅血球細胞，能攜帶氧氣到人體所有組織，因此當體內紅血球不足時，身體無法得到充足氧氣來維持正常運作，進而產生貧血相關症狀。

常見症狀包含：疲勞、虛弱、暈眩、心悸、呼吸急促、蒼白、注意力較難集中、焦躁易怒、活動力差等。



貧血該怎麼辦呢？

不可盲目的補充鐵劑或維生素，需經過適當的檢驗才能確知是何種原因所引起的貧血。均衡營養是提供身體維持正常機能的原料來源，在均衡飲食條件下，搭配食物補充才能發揮營養素最大功效，找出真正導致貧血的原因「對症下藥」才是改善貧血的根本之道。



貧血飲食原則

1. 足夠蛋白質：

蛋白質是合成血紅素的元素之一，故需攝取足夠的優質蛋白質，食物來源如牛奶、魚肉、雞肉、豬肉、牛肉及蛋類等。

最新國人膳食營養素參考攝取量之蛋白質建議量為成人 1.1g/kg ，70歲以上老人 1.2g/kg 。

2. 足夠鐵質：

食物來源包含肝臟、紅肉(如豬肉、牛肉)、乾果類(如黑棗、葡萄乾等)、深綠色蔬菜和強化鐵質的食物(如高鐵奶粉等)，其中動物性來源的鐵質人體吸收利用率較好。

*成人每日鐵之建議攝取量

	男	女
19 - 50 歲	10mg	15mg
51 歲以上	10mg	10mg

3. 補充維生素C：

維生素C可幫助鐵質吸收，食物來源包含各種蔬果(如芭樂、奇異果、橘子、甜椒、花椰菜、苦瓜等)，且最好能於餐後補充。

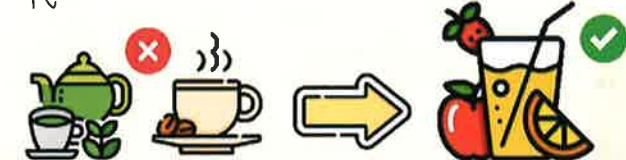
4. 適當補充葉酸：

葉酸是參與血紅素合成的重要原料，足夠葉酸可預防巨球性貧血發生。

食物來源包括肝臟、酵母、深綠色蔬菜、豆類、全穀類等。

5. 減少茶或咖啡：

因其中所含的單寧酸不利鐵質吸收，因此進餐時不要以茶或咖啡作為飲料，可以果汁取代。



*食物選擇表

1. 鐵(每100g 食物中的含量)

動物性來源		植物性來源	
豬肝	10.2mg	紅莧菜	8.5mg
文蛤	8.2mg	紅鳳菜	6mg
牡蠣	5.2mg	空心菜	3.9mg
鴨肉	3.8mg	水蓮	3.7mg
牛腱	2.6mg	菠菜	2.9mg
鵝肉	1.9mg	地瓜葉	2.5mg
雞蛋	1.9mg	茼蒿	1.5mg