

# 補鐵 你可以怎麼吃



醫藥財團法人

台灣血液基金會

捐血救人

Taiwan Blood Services Foundation

## 補鐵吃什麼？

你是否曾想要參與捐血的行列，  
卻因為血紅素不足而被婉拒呢？

補鐵能改善嗎？

您知道要從日常飲食中補鐵，  
該如何攝取呢？

### 鐵質和血紅素的關係

在台灣最常見的貧血是「缺鐵性貧血」及「海洋性貧血」（舊稱為地中海型貧血）。缺鐵性貧血的人，體內的「鐵」含量不足，或鐵的運用不良時，將無法合成血紅素，使得血紅素含量不足，進而造成貧血；多攝取含鐵多的食物，可改善貧血。

食物中的鐵主要可分為兩種：

### 血鐵質鐵 (Heme Iron)

主要存在於**動物性**食物中，以二價鐵的形式存在，容易被人體腸道吸收利用，吸收率約25%。常見的食物有：牛肉、羊肉、豬肉等紅肉，豬血、鴨血、肝等內臟類食物。

食材名稱	每100公克含鐵量 (毫克)
豬血	28.0
鴨血	15.6
豬肝	10.2
腓力牛排	3.4
牛後腿腱子心	3.0
櫻桃鴨胸肉片	3.0
山羊後腿肉火鍋片	3.0
雞蛋 (平均值)	1.9
去皮清肉 (土雞)	0.9



## 非血鐵質鐵 (Non-Heme Iron)

主要存在於**植物性**食物中，以三價鐵的形式存在，容易受到飲食中其他成份的影響，例如草酸、植酸、單寧酸等，故不易被人體消化吸收，吸收率僅約5%。常見的食物有：蔬菜、穀類、堅果等。

食材名稱	每100公克含鐵量 (毫克)
紫菜	56.2
可可粉	13.9
黑芝麻 (熟)	10.3
紅苜菜	8.5
紅豆	7.1
菠菜	2.9
凍豆腐	2.5
傳統豆腐	2.0
五穀米	1.6

參考資料：食品藥物管理署營養成分資料庫2024版



## 補鐵的祕訣

### 1. 選擇動物性食物做為主要來源

動物性食物富含鐵質且容易被人體吸收，豬血湯、豬肝湯、牛肉麵都是很好補充鐵質的料理。



### 2. 搭配維生素C一起吃

維生素C有助於人體對於鐵的吸收，因此飯後可以食用富含維生素C的水果，例如芭樂、柳丁、奇異果、蘋果等，可提高鐵質的吸收。



### 3. 補充鐵質避免咖啡、茶同時食用

咖啡、茶中含有單寧酸，會與鐵質結合形成複合物，降低鐵的吸收率。飯後如想品嚐一杯咖啡或茶，建議在飯後一小時之後再食用較佳。



捐血快樂 用血安全  
自我提昇 永續精進

台北捐血中心 02-2897-1600

新竹捐血中心 03-555-6111

台中捐血中心 04-246-12345

高雄捐血中心 07-366-0999



醫療財團法人台灣血液基金會  
台北市100231中正區南海路3號3樓  
捐血人服務專線：0800-099-519

