

捐血者和鐵營養

均衡飲食是保持人體的正常功能和健康狀況的重要因素

人體中的鐵，主要儲存於負責運送氧氣的紅細胞中的血紅蛋白分子內。捐血前，護士在你的手指尖刺出的一滴血，就是為了量度你的血紅蛋白水平。

允許捐血的血紅蛋白水平：

- ✓ 男性捐血者 $\geq 13.5\text{g/dl}$ ；
- ✓ 女性捐血者 $\geq 12.5\text{g/dl}$ 。

血紅蛋白水平低，對你有何影響？

人體需要鐵質來制造血紅蛋白。當鐵質不足時，血紅蛋白的生產會受限制，而使紅細胞的生產也受影響。當人體內血液中的血紅蛋白和紅細胞都減少時，即發生了我們常說的貧血。

由於紅細胞是負責人體內氧氣的運送功能，因而，當貧血時，氧氣被送往細胞、組織的數目會減少而影響了有關的功能。

鐵質剛開始不足時，儲備的鐵尚能制造部分紅細胞，而人於此階段無自覺不適。但當儲備鐵也用盡時，缺鐵的症狀開始出現。患者一般會感到易疲勞，面色、口唇、指甲床和手掌等處蒼白，毛髮脫落。

可能引起血紅蛋白水平低的原因

- ✓ 失血：
 - 月經過多或經期過長
 - 消化性潰瘍、結腸炎、痔瘡等
- ✓ 藥物：
 - 阿斯匹林：常規服用可刺激胃內膜變化
 - 抗酸劑：阻碍鐵吸收
- ✓ 食物
 - 茶：含有鞣酸，鐵的吸收率只有正常的一半
 - 食物添加劑：如烤/焗食物、糖果、啤酒、汽水和雪糕食物中含磷酸，磷酸可減少鐵吸收
 - 食物保鮮劑 EDTA：可於大多數食物存在，也有降低人體吸收鐵的功能
 - 面包、麥片等含有人體難吸收的鐵質。

食物中鐵的種類

食物中的鐵，一般以下述的兩種方式存在：

1. 血紅素鐵(肉類食物)：

血紅素鐵是一種動物性的有機鐵，主要存在於紅肉、肝臟、家禽和魚類中。人體較易從此類食物中吸收到需要的鐵質。人體一般可於肉類食物中吸收到 **15%**的鐵質。

2. 非血紅素鐵(素食類食物)：

非血紅素鐵一般存在於蔬菜、水果、五谷類、面包、果仁等。人體只能從這類植物性食物中吸收到 **3%**的鐵質。

人體對鐵質的吸收取決於餐單中食物的配搭，有些可加強，有些則阻礙鐵質的吸收。

鐵的勁敵：

當進食素類食物時，請避免同時進食以下‘鐵的勁敵’的食物。

- 芝士、乳酪、雪糕和奶
- 蛋，含有抗鐵因子
- 全麥面包和麥片、經烤和焗的食物、糖果
- 含草酸豐富的食物如菠菜
- 茶、咖啡、酒、啤酒和汽水
- 罐頭和經醃制含 EDTA 的食物

如何改善飲食中的鐵質吸收？

當進食素類食物時，同時配搭可增加鐵質吸收的食物，如：

- 牛肉、豬肉、羊肉、魚類和家禽類食物
- 含維他命 C 豐富的食物：柑橘(橙、柑、西柚)等、士多啤梨、白菜、番茄、西椒和椰菜花等；
- 含叶酸、維他命 B 豐富的食物如蔬菜、柑橘類水果、肝臟、豆類和海鮮。

綜上所述，由於所有類型的紅肉、魚類和家禽類食物都易被人體吸收，因而，肉類食物是鐵質的最佳來源。

而大多數的蔬菜、水果、五谷類、果仁、豆類食物也是鐵質的良好來源，但人類吸收植物中的非血紅素鐵的效益較差，若同時與含維他命 C 豐富的食物同時進食，將可增加人體吸收鐵質的能力。

我是嚴格的素食者，或偶爾吃肉的捐血者怎麼辦？

我們建議你除參考上述的飲食搭配外，同時減少每年捐血次數至：

- 男性捐血者每6個月捐血一次；
- 女性捐血者每6至12個月捐血一次。