

Nhận Chất Sắt từ Thức ăn của Quý vị

(Getting Iron from Your Food)

Chất sắt là gì?

Sắt là khoáng chất cần thiết cho cơ thể được khỏe mạnh. Sắt thành một phần của hồng huyết cầu mà giao oxy đến cơ thể.

Việc ăn đủ chất sắt giúp ngăn ngừa chứng thiếu máu (tình trạng máu không chứa đủ sắt).

Có hai loại chất sắt:

- **Sắt không hem** là loại sắt phổ biến nhất. Loại này khó cho cơ thể hấp thụ hơn.
- **Sắt hem** chỉ có trong thịt (bò, gà, vịt, cá, v.v.). Loại sắt này dễ hấp thụ hơn cho cơ thể.

Tôi cần ăn bao nhiêu chất sắt?

- **Nếu không mang thai và đang ở lứa tuổi có thể mang thai** thì quý vị nên ăn từ 15-18 mg sắt một ngày.
- **Nếu có thai** thì quý vị nên ăn 27 mg mỗi ngày.
- **Nếu cho con bú sữa mẹ** (trước khi có kinh) thì quý vị nên ăn 9-10 mg mỗi ngày.
- **Nếu đã thất kinh rồi** thì quý vị nên ăn 8 mg mỗi ngày.

Trên các trang sau quý vị sẽ thấy danh sách liệt kê những loại thức ăn cùng với số lượng chất sắt có trong từng loại thức ăn này.

Nếu tôi ăn chay thì làm sao?

Nếu ăn chay (hoặc chỉ ăn những loại thức ăn chứa sắt không hem) thì quý vị nên **tăng lên gấp đôi các số lượng đề nghị nêu trên**. Chẳng hạn nếu đang có thai thì quý vị nên ăn 54 mg mỗi ngày.

Để nhận dinh dưỡng tối đa từ thức ăn của mình...

Việc có đủ chất sắt không nhưng liên quan tới **bao nhiêu** loại thức ăn giàu sắt mà quý vị ăn mà còn phải xem lại quý vị ăn chúng **như thế nào** nữa. Nếu theo những mẹo sau đây thì sẽ giúp cho cơ thể hấp thụ chất sắt mà quý vị ăn vào.

- ☑ Ăn sắt không hem với một chút thịt hoặc vitamin C. Những loại trái cây giống cam quýt (cam, bưởi, quýt, chanh, v.v.), trái kiwi và ớt xanh cay chứa nhiều vitamin C.
- ✗ Cố gắng không ăn sắt không hem khi đang uống cà-phê hoặc trà.
- ✗ Cố gắng không ăn sắt không hem với can-xi (sữa, phó-mát, sữa chua).



Thịt đậm, gan, đậu và rau bina nấu chín đều là nguồn sắt tốt.

Nếu là người ăn chay thì quý vị nên tăng lên gấp đôi các số lượng này.

Xem tiếp trang sau.

Có bao nhiêu chất sắt trong thức ăn của tôi?

Sau đây là các danh sách gồm những loại thức ăn phổ biến chứa sắt hem và sắt không hem. Các danh sách này cho thông tin về số mg chất sắt có trong của từng loại thức ăn. Trong từng phần, các loại thức ăn được liệt kê theo thứ tự số lượng sắt ở trong từng loại.

Một số loại thức ăn chứa những số lượng sắt khác nhau. Đối với thịt thì những số lượng khác này nghĩa là số lượng sắt tùy thuộc vào **bộ phận** hoặc **loài con vật**. Đối với ngũ cốc, những số lượng này nghĩa là số lượng sắt tùy vào **thương hiệu** hoặc **hương vị** của từng sản phẩm.

Thức ăn không có trên các danh sách dưới đây có thể bao gồm:

- Những loại thức ăn hiếm hoi giàu sắt
- Những loại thức ăn ít sắt

Hãy xem lại nhãn thực phẩm để biết số lượng sắt chính xác nhất. Nếu muốn nghiên cứu về những loại thức ăn khác, quý vị hãy tra trang mạng của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ ở địa chỉ sau:

<http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search>.

Thức ăn giàu sắt hem

Bộ phận – 3 oz nấu chín

- Gan Liver: 4-26mg – xem hình vuông đỏ bên dưới
- Tim: 4-8mg
- Thận: 3-11mg
- Mè: 3mg
- Lưỡi: 2-4mg
- Bao tử (menudo): 1mg

Thịt, chim nuôi – 3 oz nấu chín

- Linh dương: 4mg
- Dê: 3mg
- Trâu, bò rừng bizon: 2-4 mg
- Nai: 3-4mg
- Nai sừng tấm: 2-3mg
- Bò: 1-3mg
- Cừu con: 2mg
- Heo: 1-2mg
- Đùi gà tây: 1-2mg
- Đùi gà ta: 1mg
- Ngực gà ta: 1mg
- Ngực gà tây: 1mg

Thịt chế biến – 3 oz (Nên kiêng cử thức ăn trong nhóm này vì chúng quá mặn)

- Xúc-xích gan (braunschweiger, liverwurst, pâté): 5-9mg – Xem hình vuông đỏ bên dưới
- Hot dogs: 1-3mg
- Xúc-xích heo: 1-2mg
- Thịt nguội bologna: 1mg
- Ham: 1mg

Cá và Đồ biển – 3oz nấu chín

- Bạch tuộc/Mực phủ: 8mg
- Trai: 6mg
- Sò: 6-8mg
- Nghêu: 2mg
- Cá mòi (đóng hộp): 2mg
- Tôm: 2mg hoặc ít hơn
- Cá hồi chám: 2mg or less
- Cá ngừ: 1mg

Nếu đang có thai và ở trong giai đoạn 3 tháng đầu của thai kỳ thì đừng ăn gan hoặc xúc-xích gan nhiều hơn tháng 1, 2 lần. Hãy chắc chắn là quý vị chỉ ăn mỗi lần một ít mà thôi.



Thức ăn giàu sắt không hem

Đậu – ½ ly nấu chín

- Đậu trắng: 3-4mg
- Đậu lăng: 3mg
- Đậu tây: 2-3mg
- Nước đậu tây: 2mg
- Đậu lima trưởng thành: 2mg
- Đậu đen: 2mg
- Đậu Navy: 2mg
- Đậu chiên đóng hộp: 2mg
- Đậu Great Northern: 2mg
- Đậu pinto: 2mg
- Đậu nành: 2mg
- Đậu mắt đen (black-eyed peas): 1-2mg
- Đậu Garbanzo (chickpeas): 1-2mg

Ngũ cốc và Tinh bột

- Cám gạo khô, ¼ ly: 5mg
- Lúa amaranth nấu chín, ½ ly: 3mg
- Mầm lúa mì khô, ¼ ly: 2mg
- Lúa mì spelt nấu chín, ½ ly: 2mg
- Cám mì khô, ¼ ly: 2mg
- Diêm mạch (quinoa) nấu chín, ½ ly: 1mg
- Bánh mì Mẽ (tortilla, 1 cái): 1-2mg
- 1 lát bánh mì trắng: 1mg
- Cơm trắng làm giàu nấu chín, ½ ly: 1mg
- Nồi mì nguyên chất nấu chín, ½ ly: 1mg
- Nồi trứng gà nấu chín, ½ ly: 1mg
- Lúa mạch Bulgur, ½ ly: 1mg
- Hạt kê (millet) nấu chín, ½ ly: 1 mg

Thực phẩm làm bằng đậu nành

- Đạm đậu nành, 1oz: 4mg
- Đậu hủ ½ ly: 1-7mg
- Tempê ½ ly: 2mg
- Đậu nành xanh trong vỏ nấu chín, ½ ly: 2mg
- Sữa đậu nành, 1 ly: 1mg
- Đậu nành nướng, 1 oz.: 1mg

Ngũ cốc ăn sáng – Hãy xem lại nhãn dinh dưỡng để có thông tin chính xác nhất.

- All-Bran Complete Wheat Flakes® ¾ ly : 18mg
- Product 19®, 1 ly: 18mg
- Total®, ¾ ly: 18mg
- Honey Nut Shredded Wheat®, 1 ly: 17mg
- Oatmeal Squares®, 1 ly: 16mg
- Grape Nuts®, ½-1 ly: 16mg
- Malt-o-Meal® nấu chín, 1 ly: 14-15mg
- Cream of Wheat® nấu chín, 1 ly : 9-13mg
- Chex®, ¾-1 ly: 8-14mg
- Raisin Bran®, 1 ly: 7-11mg
- Fiber One®, ½-1 ly: 5-14mg
- Bột yến mạch ăn liền nấu chín, 1 ly: 4-14mg
- Honey Bunches of Oats®, ¾ ly: 8-10mg
- Rice Krispies®, 1 ly: 9mg
- Special K, 1 ly: 9mg
- Frosted Flakes®, ¾ ly: 8mg
- Cheerios®, ¾-1 ly: 6-9mg
- GoLean Crisp Cinnamon Crumble®, ¾ ly: 2mg
- Bột yến mạch thường nấu chín, 1 ly: 2mg



Rau cải – ½ ly

- Bina nấu chín: 3mg
- Ráu xanh củ dền: 1mg
- Ráu xanh collard: 1mg
- Cà chua nấu chín: 1-2mg
- Đậu Hà-lan: 1mg
- Khoai lang: 1mg
- Củ dền: 1mg
- Rau xanh mù-tạc: 1mg
- Rau xanh củ cải trắng: 1mg
- Rau cải xoăn: 1mg

Trái cây, Nước ép – ½ ly

- Trái mơ khô Dried apricots: 4mg
- Nước trái mẫn (Prune juice): 2mg
- Trái nho khô Raisins: 1mg
- Trái mẫn khô Prunes: 1mg

Quả hạch – 1 ounce

- Điều Cashews: 2mg
- Hạt phỉ Hazelnuts or filberts: 1mg
- Hồ trăn Pistachios: 1mg
- Hạnh Almonds: 1mg
- Piñones: 1mg
- Óc chó Walnuts: 1mg
- Hồ đào pecan Pecans: 1mg
- Macadamia: 1mg

Hạt – 1 ounce

- Hạt me: 4mg
- Hạt chia: 2mg
- Bơ hạt me (tahini, sesame paste): 2mg
- Hạt hương dương: 1mg
- Hạt bí đỏ: 1mg

Thức ăn khác

- Breakfast Essentials® trong sữa, 1 ly: 5mg
- Bột thức phẩm chức năng Ovaltine® trong sữa, 1 ly: 3mg
- 1 trứng gà lớn: 1mg
- Trái ô-liu đen, ¼ ly: 1mg
- Mật ri đường đen, 1 muỗng xúp: 1mg



Hãy kiểm ngũ cốc ăn sáng
được làm giàu sắt.