



Chất Sắt và Sức khỏe của Bạn

Iron and Your Health

Tại sao chất sắt lại quan trọng?

Sắt là một khoáng chất mà cơ thể bạn dùng để tạo ra huyết sắc tố. Huyết sắc tố có trong các tế bào hồng cầu của bạn và giúp đưa o-xy đến tất cả các bộ phận cơ thể của bạn. Nếu không có đủ sắt, cơ thể bạn sẽ không có đủ huyết sắc tố, và bạn có thể mắc bệnh thiếu máu do thiếu sắt. Một số triệu chứng của bệnh thiếu máu là luôn cảm thấy mệt mỏi và dễ bị bệnh hơn. Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ cần chất sắt để tăng trưởng và phát triển lành mạnh, bao gồm cả phát triển não.

Tôi cần bao nhiêu sắt?

Lượng sắt bạn cần tùy vào tuổi, giới tính của bạn và việc bạn có đang mang thai hoặc cho con bú sữa mẹ hay không.

Lượng sắt được khuyến nghị cho mỗi ngày:

Tuổi (năm)	Nam	Nữ
1 đến 3	7 mg	7 mg
4 đến 8	10 mg	10 mg
9 đến 13	8 mg	8 mg*
14 đến 18	11 mg	15 mg
19 đến 49	8 mg	18 mg
Trên 50	8 mg	8 mg
Thai kỳ	Không áp dụng	27 mg
Đang cho con bú sữa mẹ, dưới 19 tuổi	Không áp dụng	10 mg
Đang cho con bú sữa mẹ, từ 19 tuổi trở lên	Không áp dụng	9 mg

mg = mi-li-gram

*Lượng sắt được khuyến nghị cho các bé gái trong độ tuổi này có kinh nguyệt là khoảng 11mg mỗi ngày.

Một số người cần nhiều sắt hơn phải không?

Đúng. Một số người có thể cần nhiều sắt hơn lượng sắt được nêu trong bảng trên.

Những người ăn chay cần ăn gần như gấp đôi lượng sắt so với những người ăn thịt, cá và thịt gia cầm. Sắt từ những thực phẩm là thực vật không được cơ thể hấp thụ tốt bằng sắt từ các thực phẩm từ động vật.

Những phụ nữ trên 50 tuổi vẫn có kinh nguyệt có thể tiếp tục làm theo các khuyến nghị dành cho phụ nữ từ 19 đến 49 tuổi. Những phụ nữ chảy máu kinh nguyệt nhiều có thể cần lượng sắt nhiều hơn.

Những người hiến máu thường xuyên có thể cần nhiều sắt hơn, tùy vào nhiều yếu tố, trong đó có việc họ hiến máu bao lâu một lần.

Các vận động viên cần sức bền như vận động viên chạy đường trường có thể cần thêm sắt vì họ có cường độ hoạt động cao.

Nếu bạn nghĩ mình cần thêm sắt, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về các nhu cầu về chất sắt của mình.

Tôi nên làm thế nào để hấp thụ đủ sắt nếu đang mang thai?

Phụ nữ mang thai cần nhiều sắt hơn để hỗ trợ sự tăng trưởng của em bé. Nếu bạn đang mang thai, hãy chọn những thực phẩm giàu chất sắt mỗi ngày. Uống liều bổ sung đa vi-ta-min/khoáng chất hàng ngày có hàm lượng từ 16 đến 20 mg sắt. Nếu mức sắt của bạn đã thấp trước khi mang thai, bạn có thể cần bổ sung lượng sắt thậm chí nhiều hơn. Hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về các nhu cầu về sắt của bạn.

Làm thế nào để trẻ sơ sinh hấp thụ đủ sắt?

Đa số các em bé khỏe mạnh khi sinh ra đã có lượng sắt dự trữ đủ cho khoảng 6 tháng. Sữa mẹ là thức ăn duy nhất mà em bé cần trong 6 tháng đầu đời. Tiếp tục cho bé bú sữa mẹ cho đến khi bé được 2 tuổi hoặc lớn hơn. Những em bé không được cho bú sữa mẹ cần được cho ăn sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh mua tại cửa hàng. Tiếp tục cho bé dùng sữa công thức cho đến khi bé được 9 đến 12 tháng tuổi và ăn đa dạng các loại thức ăn giàu chất sắt.

Vào khoảng 6 tháng, con bạn cần nhiều sắt hơn. Hãy bao gồm những thức ăn đặc giàu chất sắt trong chế độ ăn hàng ngày của con bạn từ khi bé được 6 tháng tuổi. Những thực phẩm này bao gồm ngũ cốc cho trẻ sơ sinh có tăng cường chất sắt, thịt, thịt gia cầm, cá, trứng, đậu lăng, hạt đậu/đỗ và đậu phụ. Cho bé ăn thực phẩm giàu chất sắt 2 lần trở lên mỗi ngày. Nếu con bạn hiện không ăn nhiều loại thực phẩm giàu chất sắt, hãy trao đổi với một chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký giấy phép.

Để biết thêm thông tin, xem [HealthLinkBC File #69c Thức Ăn Đầu Tiên Của Em Bé](#).

Tôi nên làm thế nào để hấp thụ được nhiều sắt nhất từ thực phẩm?

Thực phẩm chứa sắt theo 2 dạng:

- Sắt *heme* có trong thịt, cá và thịt gia cầm và có thể được cơ thể bạn hấp thụ dễ dàng
- Sắt *không heme* có trong hạt đậu/đỗ và đậu lăng, ngũ cốc nguyên hạt, rau củ, trái cây, hạt trần (nut) và hạt giống (seed), và trứng, và không được cơ thể bạn hấp thụ dễ dàng như loại trên.

Bạn có thể hấp thụ thêm sắt không heme từ các loại thực phẩm bằng cách ăn chúng cùng lúc với những thực phẩm có chứa sắt heme hoặc các loại thực phẩm giàu vi-ta-min C. Các ví dụ của thực phẩm giàu vi-ta-min C bao gồm: ớt chuông màu đỏ, vàng và xanh, bông cải xanh, cải Brussels, đậu tuyết, đu đủ, trái kiwi, dâu tây, cam và bưởi.

Thử các cách kết hợp thực phẩm này để giúp bạn hấp thụ nhiều sắt nhất:

- Ngũ cốc buổi sáng có tăng cường chất sắt (sắt không heme) với một quả cam hoặc nửa quả bưởi (vi-ta-min C)

- Xúp đậu Hà Lan (sắt không heme) với một ít thịt heo (sắt heme)
- Xà lách gồm rau bina/cải bó xôi (sắt không heme) và dâu tây hoặc ớt chuông (vi-ta-min C)
- Đậu lăng (sắt không heme), bông cải xanh và ớt chuông đỏ (vi-ta-min C) trộn sốt cà chua

Nấu bằng nồi cháo bằng gang để tăng lượng sắt không heme trong thực phẩm.

Không uống trà đen, trà thảo mộc hoặc cà phê trong bữa ăn của bạn. Hãy đợi 1 đến 2 tiếng sau khi ăn. Những đồ uống này có thể làm giảm lượng sắt không heme bạn hấp thụ được từ thực phẩm.

Tôi có cần bổ sung sắt không?

Ngoài việc ăn thực phẩm giàu chất sắt mỗi ngày, một số người có thể cần bổ sung chất sắt. Chỉ uống bổ sung chất sắt khi được chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn khuyến nghị.

Quá nhiều chất sắt có thể có hại, đặc biệt là đối với trẻ sơ sinh và trẻ em. Luôn luôn giữ các thực phẩm chức năng bổ sung chất sắt, bao gồm các viên đa vi-ta-min có chứa sắt, ngoài tầm với của trẻ em.

Những người bị bệnh huyết sắc tố (hemochromatosis) hấp thụ quá nhiều chất sắt và không nên bổ sung chất sắt.

Nếu bạn uống bổ sung cả can-xi và sắt thì không nên uống chúng cùng một lúc. Can-xi có thể làm giảm lượng sắt được hấp thụ. Hãy trao đổi với dược sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký giấy phép về thời gian tốt nhất trong ngày để uống những chất bổ sung viên này.

Để Biết thêm Thông tin

Để biết thêm thông tin về sắt, hãy xem [HealthLinkBC File #68d Sắt trong Thực phẩm](#).

Để biết thêm thông tin dinh dưỡng, hãy gọi **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký giấy phép.