

如何預防缺鐵？

嬰兒：4個月以後的嬰兒，應選用添加鐵質的嬰兒配方食品，6個月以後，並可開始添加蛋黃等富含鐵質的副食品。

幼兒：補充含鐵豐富、高利用率的食物，如肉類、肝臟類等。

婦女與孕婦：選用含鐵豐富，高利用率的食物，同時食用促進鐵吸收的食物，避免干擾性的食品。必要時，可依醫師指示服用普通劑量的鐵補充劑。

素食者：選用含鐵豐富的植物性食品，同時食用促進鐵吸收的食物，避免干擾性食品。必要時，可依醫師指示服用普通劑量的鐵補充劑。



健康是您的權利
保健是您的義務

統一編號：1031285520003

鐵



行政院衛生署 編印