

Khuyến Nghị Chung Về Lượng Sắt Cho Công Chúng

Sắt là một vi chất dinh dưỡng cần thiết cho sự hình thành hồng cầu và các chức năng của tế bào. Thiếu sắt thường xảy ra do lượng sắt hấp thụ không đủ hoặc mất máu quá nhiều do kinh nguyệt ở phụ nữ trong độ tuổi sinh sản. Thiếu sắt trầm trọng có thể dẫn đến thiếu máu sắt, biểu hiện là mệt mỏi và khả năng tập luyện giảm đi.

Tình hình địa phương như thế nào?

Khảo Sát Sức Khỏe Dân Số 2020-22 cung cấp những hiểu biết hữu ích về tình trạng sắt của dân số. Nhìn chung, tỷ lệ thiếu sắt tại địa phương ở người dân địa phương trong độ tuổi 15-84 và phụ nữ trong độ tuổi sinh sản (15-49 tuổi) lần lượt là khoảng 5,7% và 17,5%. Theo hướng dẫn mới nhất của WHO năm 2020, tỷ lệ thiếu sắt từ 5,0-19,9% được phân loại là vấn đề sức khỏe cộng đồng ở mức độ nhẹ.

CÁCH DUY TRÌ LƯỢNG SẮT ĐẦY ĐỦ

Nói chung, có thể đạt được lượng sắt đầy đủ bằng chế độ ăn uống cân bằng lành mạnh với thực phẩm giàu sắt. Phụ nữ trong độ tuổi sinh sản có nguy cơ mất sắt cao hơn trong thời kỳ kinh nguyệt và do đó nhu cầu sắt hàng ngày cao hơn. Họ nên đặc biệt chú ý đến chế độ ăn uống để đảm bảo đủ lượng sắt.

Tiêu thụ thực phẩm giàu sắt



Ăn một lượng vừa phải thịt, cá và hải sản. Thực phẩm giàu sắt từ động vật có chứa sắt haem có thể được hấp thụ dễ dàng.



Ăn nhiều rau và đậu có màu xanh đậm. Thực phẩm giàu chất sắt từ thực vật có chứa chất sắt non-haem, chất này khó hấp thụ hơn và sự hấp thụ của nó bị ảnh hưởng bởi các thực phẩm và đồ uống khác trong chế độ ăn uống.



Ngũ cốc ăn sáng tăng cường chất sắt cũng là nguồn cung cấp chất sắt tốt.

Tiêu thụ đủ trái cây và rau quả



Tiêu thụ trái cây và rau quả giàu vitamin C để tăng cường hấp thụ sắt từ nguồn thực vật.

Giảm uống trà hoặc cà phê trong bữa ăn



Cố gắng tránh uống trà hoặc cà phê trong vòng 1 đến 2 giờ sau bữa ăn vì chúng có thể làm giảm hấp thụ sắt. Nước lọc hoặc nước có thêm chanh là lựa chọn tốt hơn để làm đồ uống cho bữa ăn.

Các biện pháp bổ sung cho những người có nguy cơ thiếu sắt trầm trọng

Những người có nguy cơ thiếu sắt (bao gồm phụ nữ trong độ tuổi sinh sản có kinh nguyệt nhiều, phụ nữ mang thai, người có chế độ ăn kiêng hạn chế, người bị rối loạn tiêu hóa và/hoặc đã từng phẫu thuật đường tiêu hóa, người hiến máu thường xuyên, v.v...) có thể tìm kiếm lời khuyên của các chuyên gia chăm sóc sức khỏe về quản lý tình trạng sức khỏe và nhu cầu cá nhân của họ về việc bổ sung sắt. Xin lưu ý: bổ sung sắt quá nhiều có thể gây hại.

Những khuyến nghị trên sẽ được xem xét và sửa đổi dựa trên những kết quả nghiên cứu mới.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập trang web của Bộ Y Tế:

Báo Cáo Chuyên Đề Về Tình Trạng Sắt (Khảo Sát Sức Khỏe Dân Số 2020-22): <https://www.chp.gov.hk/en/features/37474.html>