

鐵質及葉酸補充劑

貧血：不能忽視的疾病

「貧血」的定義是指血液中的紅血球或血紅蛋白（負責運送氧氣）數量低於世界衛生組織所定下的指標。^[1] 這種現象導致人體細胞及組織無法獲得足夠氧氣供應，從而引致暈眩、精神不振等各種不適症狀。嚴重貧血更有可能損害身體器官，甚至死亡。^[2-3]

據世界衛生組織數據顯示，「貧血」是全世界殘疾的第二大主因，因而是全球主要公共健康問題之一。^[1] 現時全球超過十六億人患有貧血，高危人士包括尚未到更年期的女士、孕婦、嬰兒、正值發育時期的青年及素食者，經血流失、因發育而令鐵質需求增加、鐵質或其他營養攝取量不足都是引致貧血的主要原因。^[3]

身體製造紅血球需要鐵質、維他命B12及葉酸，世界各國流行病學調查顯示最常見的貧血種類為「缺鐵性貧血」，其餘常見的有缺乏維他命B12或缺乏葉酸所引起的貧血。^[4] 進食營養補充劑是補償日常飲食營養攝取量不足的好方法，美國疾病控制及預防中心更建議患有缺鐵性貧血的青少年每天進食一至兩次60毫克的鐵質補充劑，幫助身體回復正常鐵質水平。^[5]

貧血的症狀^[3,6]

- 感覺疲倦及四肢無力
- 臉色蒼白、手腳冰冷
- 呼吸困難、心悸
- 頭痛、頭暈或頭昏
- 耳鳴
- 食慾不振
- 腸胃功能紊亂
- 性慾減退
- 心動過速、心臟衰竭
- 視網膜出血
- 指甲扁平、易分裂成層
- 思覺緩慢及遲鈍

鐵質營養補充劑

針對缺鐵性貧血的營養補充劑，配方通常包含鐵，以及一種或以上可幫助吸收鐵質的維他命。透過進食補充劑，可幫助體內鐵質水平回復正常，從而製造足夠的血紅素，為身體各組織提供足夠的氧份。^[7] 鐵質營養補充劑主要成分包括：

富馬酸亞鐵

人體易於吸收的鐵質。鐵是製造紅血球的必要元素，此外，身體不同部分的運作均需要鐵質，例如透過血液輸送氧份、細胞生長、製造能量、神經訊號傳達及製造蛋白質等。^[8]

維他命B12

配合葉酸促使身體吸收鐵質，有助製造紅血球，維持健康的神經系統及促進細胞分裂時DNA的迅速合成。^[9]

葉酸

是製造紅血球的重要元素，亦可促進人體免疫細胞白血球的形成，因此在提升免疫力方面扮演重要角色，亦是合成DNA及氨基酸及維持它們正常運作的必要元素。^[9]

維他命C

是多個生物合成過程的重要元素，更可以促進鐵的吸收，有抗氧化及促進傷口癒合的作用。^[10]

參考文獻：見英文附頁

鐵質及葉酸補充劑

成份	
鐵質	70毫克
葉酸	1毫克
維他命B12	10微克
維他命C	150毫克

服法：

成人：每天口服1次，每次1粒，餐後服用，或遵照醫生指示服用。

DIETARY SUPPLEMENT

ANC[®]

IRON PLUS

Folic Acid

Softgel Capsules

鐵質及 葉酸補充劑



鐵質 Iron

維他命B12 Vitamin B12

葉酸 Folic Acid

維他命C Vitamin C



MADE IN U.S.A.



Manufactured By:
Vitamins For Life
248 Wagner Street,
Middlesex, NJ 08846,
U.S.A.