

每一口都重要

通過食用富含鐵與維生素C的蔬菜來充分利用每一口食物。最大限度地吸收鐵有助於支持大腦發育、強大的免疫系統和生長。

請記住，鐵的最佳來源是瘦肉、雞肉、魚和海鮮。當與富含維生素C的食物一起食用時，豆腐、豆子，豆類（如扁豆）和鐵強化穀物也是鐵的良好來源。

含鐵蔬菜

+

富含維生素C
的食物

=

增進鐵質吸收

銀甜菜

馬鈴薯



高麗菜

蘋果



青花菜

柳橙



含鐵蔬菜

+

富含維生素C
的食物

=

增進鐵質吸收

青豆

紫色番薯



油桃果南瓜

花椰菜



芋頭

奇異果

