



AUSSIE
BEEF & LAMB
澳洲牛羊肉

鐵
IRON

元素的攝取需求

牛羊肉是你最好的選擇

- 富含人體最容易吸收的血紅素鐵。
- 牛羊肉所含的鐵質，相較其他肉類蛋白質都還要多。
- 由於血紅素鐵容易被吸收，所以身體能從一份牛羊肉中獲取的鐵質遠多於其他食物類型，例如深綠色葉菜（含非血紅素鐵）。



女性在生育期間
對鐵的需求較高



建議從6個月大
開始攝取富含鐵質
的食物，以維持
生長和發育所需



咖啡和茶會抑制
鐵的吸收，因此應
避免在用餐時或
餐後立即飲用



維生素C可以促進
鐵的吸收，建議在
含有牛肉的餐點中
加入柑橘類水果或
深綠色葉菜

對健康的 益處



舒緩疲勞維持活力



維持健康的免疫系統



大腦運作的能量供應