

附表 民國 102-107 年 15-49 歲女性貧血盛行率

民國年	102-105 年	103-106 年	104-107 年
貧血盛行率	22.40%	19.54%	18.60%

資料來源：102 年-107 年國民營養健康狀況變遷調查。

備註：血紅素濃度 < 12g/dL 視為貧血。

預約好孕！

## 減少貧血飲食原則

海產類（文蛤、章魚、蚵仔等）、肝臟、紅色肉類等

多吃富含鐵的食物

多吃深色蔬菜

多吃維生素 C

避免用餐喝茶

更多孕產婦健康資訊>>

孕產婦關懷網站



更多婦女營養資訊>>

女士營養手冊

