

吃力運動的婦女比其他婦女更需要鐵質。你的身體吸收鐵質的最容易方法是吃瘦肉、家禽和魚等食物。但其他含豐富鐵質的食物是乾豌豆和豆莢、扁豆、麵包 (尤其是全麥的)、洋芫荽 (parsley)、多葉的亞洲綠色蔬菜、果仁、雞蛋和果乾——但由於身體較難從這些食物吸收鐵質，必須在餐內包括含豐富維生素 C 的食物，例如番茄、洋芫荽、花椰菜 (broccoli)、青椒、橙汁或水果等。這幫助你吸收鐵質。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

你其實需要吃多少肉類？

How much meat do you really need?

你其實需要吃多少肉類？
How much meat do you really need?

有關人們被食物與健康的資料困惑，肉類是一個好的例子。電視上有廣告說肉類對健康多麼重要，但傳播媒介也有些報導說吃肉類可以是不健康的。事實上，只要是瘦肉和吃中等的份量，及吃多種其他的健康食物，吃肉類是好的。

肉類含有營養素，包括蛋白質、鐵質、鋅和維生素 B。這些營養素對健康都是重要的。雖然有些瘦肉上的脂肪很少，有些肉類卻含有大量的動物脂肪，而且這導致心臟病、過胖和其他健康上的問題。吃肉類的最健康方法是選擇最瘦的肉和切去所有肉眼看得見的脂肪。雖然較瘦的肉較為昂貴，你只需要少許的肉——每客大約 100 克便夠了。

什麼肉含有大量的脂肪呢？

當肉的邊上有脂肪或是其上佈滿“大理石花紋般”的白脂肪，脂肪在哪裏就明顯了，但有些肉類上的脂肪較難看到。這包括一些較為便宜的碎肉——因此最好買較少量較為昂貴的、但較為瘦的碎肉，或請肉商替你把一塊瘦肉絞碎。其他含大量脂肪的肉包括香腸肉、香腸、意大利蒜味香腸 (salami)、德文牛肉 (devon) 和薰鹹肉 (bacon)。

我可以怎樣獲得適當的肉類與其他食物的平衡？

傳統的飲食通常比澳洲式的飲食較為健康的其中一個原因是因為它們包括少量的肉類和大量的蔬菜和穀類食物，例如：米飯、粉麵和麵包。從另一方面來說，澳洲人往往把大量的肉類放在盤子上，只加上少量的蔬菜。若要身體健康，我們應該吃最多的食物是植物食物，例如穀類、蔬菜和水果，它們提供有助於預防疾病的纖維和多種其他的營養素。我們需要多吃這些食物和吃中等份量的肉類、家禽、魚、雞蛋和乳類產品。你不需要每天都吃一客肉類或雞——吃魚是好的 [國立心臟基金會 (National Heart Foundation) 建議人們每週吃兩次魚]。其他代替肉類的健康和昂貴的食物包括乾豌豆、豆莢和扁豆、豆腐和中等份量的果仁——這些是在飲食中包括較多植物食物的方法。

哪些是煮肉類的低脂方法？

烤、烘、炒都是好的。應把肉類放在架子上烤 (不需另加脂肪)，以便脂肪滴去。如果你發覺有些瘦肉是乾的，可以在未煮之前先把肉醃好。在燉、炒的菜餚和碎肉的菜餚中加入額外的蔬菜、穀類、意大利麵食或粉麵，少量的瘦肉就可以使更多的人吃飽了。

婦女們應該吃多些肉類嗎？

很多婦女沒有從食物中得到足夠的鐵質。這可能會導致貧血和疲倦 (雖然也有很多其他的原因導致疲倦)。孕婦、少女和做很多