

貧血的人如何調理飲食

貧血是指血液中紅血球數目減少，或紅血球所含的血紅素量的減少，一般兩者一起發生的比較多。如因攝取維生素B₁₂不足，引起B₁₂的缺乏叫惡性貧血，此種貧血也會減少血液中之紅血球數目。但貧血也可能因缺乏蛋白質、碘、鈷、銅、維生素E、B群，特別是葉酸、B₃(菸鹼酸)和B₆所造成。

我們的血液是由骨髓製造出來，每分鐘可製造約100萬個紅血球。每毫升的血液含有500萬個紅血球，如低於400萬個就叫貧血，或血色素為正常人的80%即為貧血。

由於缺鐵而引起的貧血，常發生在女性、小孩和青少年男女身上。但成年的男性，除非受外傷、胃腸潰瘍、痔瘡等長期出血，一般較不易貧血。

貧血時，由於未能充分供應身體所需要的氧氣，以致四肢無力、頭暈眼花、呼吸短促、心跳加快、臉色蒼白，隨時都會感覺疲倦。手指甲易碎，而且出現縱的隆起線。

缺鐵性貧血的發生，主要是人對鐵的吸收率不佳，吸收率僅有10%至30%而已。如胃酸分泌不足，或腹瀉更會影響鐵的吸收。而目前許多加工品均添加有磷酸等添加物，或食物含有草酸、植酸等都能與鐵結合，更不利鐵的吸收，而使現在的人，罹



患貧血症愈來愈多。

中醫認為貧血總不外耗傷過甚及生化不足兩個原因。但與六淫七情、外感內傷、出血、中毒等病有關。故中醫認為貧血是因食物不足、缺乏化生之源，或脾胃失健、腎氣虛衰、缺乏化生之力，均可導致貧血。

治療貧血的食品

• 含鐵質多的食物：動物的肝、蛋黃、腎、瘦肉。有殼的海鮮、綠色蔬菜、芸豆、葡萄、梅、李及葡萄乾、紅糖等。中藥中之紅棗、桂圓肉養血的力量很大。而用黃耆、當歸、地黃等燉雞、燉肉效果更佳。

• 含維生素B₁₂多的食物：動物的肝、貝類、乾乳酪、蛋黃、紅色的魚肉等。

• 含葉酸多的食物：動物的肝、水果乾、菠菜、蘆筍、高麗菜等。

改善貧血的藥粥

改善貧血的藥粥有大棗蓮子粥、芝麻粥、何首烏粥、龍眼蓮子粥等。

• 大棗蓮子粥

大棗為鼠李科植物棗的成熟乾果。性平味甘，具補脾和胃、益氣生津、養血止血的功效。主治貧血、紫癍(斑)及出血。

大棗含60至70%的糖份。維

生素C的含量比蘋果多100倍，比柑橘多7至10倍。另含有維生素P、B₂、B₃、胡蘿蔔素、鈣、磷、鐵、鉀、鎂及碘等營養成分。

根據最近的研究，以大棗煎煮的湯餵白老鼠時，發現會增加體重，在水槽游泳的時間也加長。能補身體體液、血液及精氣，增強身體的免疫機能。

材料：龍眼肉15克、紅棗5克、糯米50克、白糖少許。

製法：將去皮心的蓮心洗淨；紅棗去核，糯米淘洗乾淨。然後全部放入鍋內，加適量的白糖及水，用大火煮沸，改用小火熬成粥。

功效：適用於心陰血虧、脾氣虛弱、心悸、健忘、少氣、面

黃肌瘦、便溏等症。主治脾胃功能不全。

有療效的藥膳

有地黃雞、田七蒸雞、烏龍展翅、當歸生薑羊肉湯、歸參鱈魚羹、人參棗膏及鹿血酒等。

· 田七蒸雞

田七學名三七為五加科植物三七的塊根。性溫、味甘微苦。近年來的研究，田七含有豐富的植物鹼，即能補血養心，強壯身體，又具有抗衰老的功效。又有行瘀、止血、消腫、定痛的功效是刀傷要藥，對跌打損傷及各種出血病症有特殊療效。

材料：田七20克、蔥50克、鹽10克、母雞1隻、生薑20克、酒50克、雞湯750克。

製法：田七一半研成粉，另

一半蒸軟切成薄片。雞買宰殺好的雞，沖洗乾淨，放在炖碗。再放入蔥段、薑片、田七片、酒、鹽及雞湯，放入蒸鍋蒸24小時。食用前揀出蔥、薑，放入田七粉調勻。

功效：大補氣血。適用於貧血、面色萎黃、久病體虛等。

· 人參棗膏

材料：人參5克、紅棗50克、蜂蜜300克。

製法：將人參浸潤切碎，紅棗洗淨去核切碎，放入鍋內加水適量，用大火煮沸，改小火熬至稠，加入蜂蜜，繼續煎熬至膏狀，每次服一匙。

功效：對脾胃虛弱、貧血及心悸者有效。

■

最新出版

有效鑑定及掌握飼料原料品質

飼料顯微鏡檢是最簡便、快速、經濟確實的技術

飼料鏡檢圖譜

行政院農委會 彭玄桂 著

定價：1500元（郵購另加掛號郵資60元）

- 本圖譜的製作是突破傳統，而在低倍及稍高倍鏡下，反覆採用深色及淺色背景觀察及攝影，如此，可輕易且明顯地判斷樣品的形態、結構及是否帶有雜質。
- 供飼料及畜牧水產養殖業者作飼料採構、驗收及品管之參考及鏡檢比對。
- 供飼料主管機關及檢驗單位人員執行公務參考及講習訓練、教學方面之教材。
- 供食品衛生主管、檢驗單位及廠商參考飼料用乳粉的簡易鑑定步驟。

豐年社

郵政劃撥00059300 豐年社
台北市溫州街14號

電話：(02)23628148(分機30、31)
傳真：(02)23636724