

從網路傳言談 缺鐵性貧血的養生法

隨著網路普及，許多未及證實的養生觀念，

在彈指間就隨電子郵件廣為其傳播。

「牛奶加蜂蜜改善貧血」這則網路文章，

近來為有貧血所困擾的網友們引起熱烈討論中。

食物本身既有的營養與副作用，在兩兩相加時到底是營養的加乘，

還是副作用的累積？考慮蜂蜜牛奶的「蜂乳交融」「齊力斷菌」，

提高造血與抗癌效果前，不妨先諮詢醫師了解

造成貧血體質差異對吸收效率的影響，才能聰明養生無負擔。

造成貧血的原因很複雜，除缺鐵性貧血外，如腸胃道長期出血、痔瘡，或女性月經，先天性基因的異常，或後天的營養不良、胃切除的人，骨髓造血異常，或患有一些全身性疾病，例如腎臟病、肝病、甲狀腺疾病，或是自體免疫疾病的人…等都會有貧血的症狀。

缺鐵雖是貧血常見原因，但少數人服用鐵劑會腸胃不適，想吐，腹瀉或便秘。與食物一齊吃，副作用較少，但食用茶、咖啡、蛋、奶、鈣片、抗潰瘍藥物都會降低吸收率。食物中同時含有鈣質及鐵質，則鈣會降低鐵的溶解度，造成鐵質在腸胃道沈澱，進而影響鐵的吸收。而在台灣最常見的則是缺鐵、

缺維生素B12或葉酸不足所造成「缺鐵性貧血」和遺傳性血紅蛋白基因異常造成的「海洋性貧血」。

「缺鐵性貧血」，中醫又稱為「血虛」、「萎黃」。認為導因為脾胃虛弱、勞傷過度或飢飽失宜造成氣虧血少。治法則以「益氣生血」「溫中健脾」為主。藉由改善腸胃功能，提高鐵質吸收，自然能改善貧血症狀。網路上流傳友「缺鐵性貧血」困擾者，「長期服用鐵劑無效後，連續20天飲用150c.c蜂蜜牛奶後，不僅提高了血液中紅血球及血紅蛋白的數目，更有效改善了頭暈、疲勞貧血等症候」。

文中又提「牛奶加蜂蜜能有效提高紅血球及血紅蛋

白的數目，產生酵素來分解體內有害菌，增強免疫力…等。來杯牛奶加蜂蜜，不但有體力，連看2部電影也不會睡著！」

牛奶加蜂蜜口感不錯，很多父母也會為了調味或增加營養或解決寶寶便秘問題，總在寶寶所喝的水中，甚至牛奶中加入蜂蜜。許多文獻也肯定牛奶與蜂蜜的養生價值。新英格蘭醫學雜誌的研究證實喝牛奶可以預防大腸癌。而美國伊利諾大學的研究也發現，蜂蜜中含有許多抗病有效的抗氧化物質。

而國內外曾發生的幼兒因食用遭受「肉毒桿菌」污染的蜂蜜致病的個案，都是「蜂蜜牛奶」養生須留意的健康風險。本草備要曾提到



蜂蜜有「能滑腸，泄瀉與中滿（腹脹）者忌用」的副作用。特別提醒父母，嬰幼兒腸胃發育尚未成熟，是不宜飲用「蜂蜜牛奶」。

牛奶雖然提供了豐富的維他命D、維他命A、維他命B12、鉀、鎂、蛋白質、磷及核黃素。但需留意許多民眾喝牛奶後，會出現肚子悶脹、拉肚子的情形，也就是常見於有色人種的「乳糖不適應症」。

其實，一般人平時就應攝取含鐵豐富的食物，還包括了肝臟、紅色肉類、葡萄乾、蘋果、葡萄、乾果類、全穀類、蔬菜類、蛋、乳酪、桃、杏及豬腦等。每天鐵質只要吸收0.5mg~1mg就可滿足健康男人及停經婦女的需要，但行經期婦女、孕婦、青少年及嬰兒的需要量則要多，可適度的增加攝取量或種類，以補充所需鐵質。

值得一提的是，具有還原作用的維他命C，可避免

鐵被氧化及可促進鐵的吸收。含維他命C的食物如菠菜、蕃茄、綠蘆筍、鳳梨、草莓、柑橘等，在平時飲食上也必須多吃；高品質的蛋白質、富含葉酸的肝、大豆、蛋黃、小麥及乾酪等；以及肝、肉、蛋、貝類、乾酪等因含有維生素B12，多攝取也有助於預防缺鐵性貧血。

1+1一定 $\geq$ 2？！你的一雙巧手，在養生的世界中，究竟是巧配鴛鴦，還是亂點鴛鴦譜？食物本身既有的營養與副作用，在兩兩相加時到底是營養的加乘，還是副作用的累積？考慮蜂蜜牛奶的「蜂乳交融」「齊力斷菌」，提高造血與抗癌效果前，不妨先諮詢醫師了解造成貧血體質差異對吸收效率的影響，才能聰明養生無負擔。

缺鐵性貧血藥膳方

1. 菠菜粥

材料：

新鮮菠菜150g、粳米100g

做法：

1. 菠菜洗淨切斷，放入開水中稍燙一下，除去草酸，撈出。
2. 連同粳米放入鍋中，加清水800ml，煮熟即可食用。
3. 每日早晚服用。

功效：

補血、止血、治缺鐵性貧血及便秘。

2. 糖棗花生米

材料：

大棗50g、花生米100g、紅糖50g

做法：

1. 大棗以溫水浸泡。
2. 花生米加水略煮，放涼，取下紅皮。
3. 大棗、花生皮放入花生湯汁中，再加入清水500ml，文火煎煮30分鐘。
4. 撈出紅皮，加入紅砂糖，攪拌溶化，濃縮收汁。
5. 平日當零食取用。

功效：

補氣健脾、生血止血。 齋



九月特價書籍

鄉間小路長期訂戶九月份特價書籍
(91年9月16日至91年10月16日)

竹書

定價：320元
優待價：260元

水產加工



定價：650元
優待價：520元



肉鴿飼養

定價：65元
優待價：30元

豐年社

請註明訂戶編號至本社門市部購買或郵撥訂購，另加掛號郵資60元。洽詢電話02-2362-8148轉30/31