

撰文／吳蕙如 國泰醫院新竹分院營養師 審稿／李蕙蓉 國泰綜合醫院營養組長

面有菜色～貧血

並非所有的頭昏眼花、臉色蒼白就是有貧血現象，也不是所有的貧血，都要補充相同食物，不同性質的貧血應先找出原因，針對原因治療，才能徹底改善貧血的症狀。

很多人常常蹲下後再起身，會有一種眼冒金星的經驗，這可能是貧血的一個症狀。貧血廣泛存在各年齡層，在青春期的青少年早上學校升旗也會有這種暈眩感，這可能也是貧血的現象，這些年輕族群們因為正在生長階段，特別是女孩子月經開始來臨，需要較多的鐵質，如果偏食或飲食不均衡造成營養素缺乏都可能造成身體階段性的貧血。

什麼是貧血

所謂貧血是指紅血球的數量不足或大小形狀不當或血紅素含量太低，而影響血液輸送氧氣、營養素到全身組織的能力降低。血液占人體重量7%，其組成成分為血漿及血球，其中紅血球內的血紅素是由血球蛋白和鐵質組成，主要功能是輸送氧氣及養分到各組織器官。

每100毫升血液中的血紅素含量可做為判斷貧血的參考依據之一，但不能只憑血紅素含量的多寡就診斷是否為貧血，必須有臨床症狀，且經醫師診

斷才可。

貧血的臨床症狀，一般外觀上呈現臉色蒼白、疲倦、虛弱、頭暈、食欲不振、軟弱無力、注意力不集中、唇舌泛白、嚴重

會呼吸短促等。

常見的貧血種類及成因

鐵質是血紅素的重要成分，任何會引起鐵質缺乏或阻礙紅血球生成的情況，都有可能導致貧

血。例如：飲食攝取不均衡、疾病所引起失血、月經量過多、不當使用藥物、先天性造血功能失常等。

現代人常喜歡喝碳酸飲料，其內含有磷酸鹽，長期飲用此類飲料，容易與體內的鐵質結合，導致鐵質無法被身體吸收，久而久之變成缺鐵性貧血。

長年吃全素者，因為富含維生素B₁₂的食物只存在動物性食物，所以比較容易罹患缺乏維生素B₁₂所造成的惡性貧血。

與營養較有關係性的貧血種類

(一) 缺鐵性貧血 (Iron Deficiency Anemia)：

又稱小球性貧血 (Microcytic anemia)。

原因：

1. 疾病所造成的鐵質流失：消化道潰瘍穿孔出血。
2. 鐵質攝取不足或吸收不良：飲食不均衡或是過分節食。
3. 增加血容量需求的階段：如嬰兒期、青春前期、懷孕及哺乳期。

預防或治療：

1. 若是疾病所引起的出血，則是要先針對疾病治療。
2. 鐵質嚴重不足或是吸收不良，可由醫生診斷給予鐵劑補充。
3. 若是預防貧血及輕微缺鐵性貧血，可多補充鐵質含量豐富的食物，例如：牛肉、羊肉等紅肉類、肝臟、蛋黃、菠菜、紅鳳菜，一般動物性鐵質的吸收比植物性較好。
4. 適量維生素C的補充有助於鐵質吸收，例如：柑橘類水果。
5. 鐵劑不可與牛奶一起食用，因牛奶中的鈣質會影響鐵的吸收。
6. 避免喝茶或咖啡。

(二) 巨球性貧血 (Megaloblastic Anemia)：

正常血液檢查參考值

	男性	女性
紅血球 (萬個/mm)	400 - 600	380 - 550
血紅素 (g/dl)	13 - 18	12 - 16
血比容 (%)	42 - 58	38 - 48

年齡層	每100毫升血液中的血紅素含量
6歲兒童	< 11公克/100毫升
6~14歲兒童	< 12公克/100毫升
成年男子	< 13公克/100毫升
成年女子	< 12公克/100毫升
孕婦	< 11公克/100毫升

各類營養素的食物來源

補充的維生素	食物來源	適用貧血種類
鐵質	動物性：紅肉類、肝臟 植物性：菠菜、葡萄、櫻桃	缺鐵性貧血
葉酸	新鮮綠色蔬菜、柑桔類水果、肝臟、蛋、牛奶、瘦肉	惡性貧血
維生素B12	動物性食物含量較豐富，如：瘦肉、內臟、蛋、牛奶、乾酪	惡性貧血
蛋白質	奶類、肉類、蛋類、魚類、黃豆製品	缺鐵性貧血
維生素C	柑桔類水果(橘子、柳丁、檸檬)、番石榴、番茄、深綠及黃紅色蔬菜	惡性貧血
維生素B群	酵母、糙米、全穀類製品、綠色蔬菜、乾豆類	幫助血紅素形成
維生素E	米糠油、小麥胚芽油、植物油、堅果類	維持血球細胞完整

又叫做惡性貧血。

原因：

1. 葉酸缺乏：攝食不足、高代謝期需要量增加或酒精干擾代謝。
2. 維生素B₁₂缺乏：維生素B₁₂只存在於動物性食物，所以長年吃全素者，或內在因子缺乏或功能失常，或疾病或藥物引起維生素B₁₂吸收不良。

預防或治療：

1. 若原本有飲酒習慣者，應先暫時停止飲酒。
2. 改變原本的飲食習慣，多補充葉酸及維生素B₁₂含量豐富的食物，例如：綠色蔬菜、動物性食物。

(三) 溶血性貧血 (Hemolytic anemia)、再生不良性貧血 (Aplastic Anemia) 與營養相關性低，必須由醫師治療，不能隨意補充鐵質。

飲食預防之道

1. 要足夠均衡攝取六大類食物：奶類、肉魚豆蛋類、主食類、蔬菜、水果、油脂類。
2. 熱量、蛋白質攝取量要足夠，因為蛋白質是合成血紅素的基本原料。
3. 維生素B群主要參與血紅素中血基質合成的重要輔酶，要多攝取維生素B群含量豐富的食物。
4. 維生素B₁₂及葉酸主要幫助紅血球分裂成熟，若缺乏易造成惡性貧血。
5. 多補充富含維生素C的食物，可幫助葉酸活化

及促進鐵質吸收。

6. 攝取適量的維生素E的食物，具抗氧化作用，可維持血球細胞完整。
7. 用餐後30分鐘內不宜喝咖啡或茶，因鞣酸會影響食物中鐵質的吸收。

大部分的人認為貧血只是一個小毛病，但事實上是一種複雜疾病，並非所有的頭昏眼花、臉色蒼白就是有貧血現象，也不是所有的貧血，都要補充相同食物，不同性質的貧血應先找出原因，針對原因治療，才能徹底改善貧血的症狀。

簡易菜單示範：

一、牛蒡炒肉絲 (補充鐵質)

- 材料：牛蒡50公克、牛肉絲35公克、白芝麻5公克、油、鹽、糖適量。
- 作法：1. 將牛蒡與牛肉都切成細絲備用。
2. 熱油鍋先將牛肉絲炒一下，再放入牛蒡一起拌炒。
3. 依個人口味稍加鹽、糖調味。
4. 起鍋前加入白芝麻即可乘盤。

二、蘆筍拌雞絲 (補充葉酸及維生素B12)

- 材料：蘆筍50公克、雞絲35公克、和風醬油適量。
- 作法：將蘆筍及雞胸肉以熱水川燙後，蘆筍燙後切段而雞胸肉剝成絲擺盤，再淋上適量和風醬油即可食用。

有效期間：94年9月16日至94年10月16日

1 竹書

定價：320元 優待價：260元



2 水產加工

定價：650元 優待價：520元



3 台灣花木害蟲

定價：850元 優待價：680元



豐年叢書 內容豐富實用

敬請讀者訂購 利用 (郵購另加掛號郵資60元)

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02)23628148分機30