

搜狐健康
health.sohu.com

搜狐博客
blog.sohu.com

相逢的人会再相逢

联合推荐

贫血的饮食

与中医调养

主编 2008年 搜狐健康频道十大健康卫士博客 王兴国

营养学者 中医名家 联袂奉献

严格地讲，贫血常常只是一个症状，并不是一个独立的疾病。造成贫血的原因有很多，除疾病（如一些出血性疾病或血液病）外，贫血的常见原因是饮食营养缺乏。例如，防治缺铁性贫血，除积极治疗原发疾病外，最可行、最有效的方法是从日常饮食来解决营养缺乏问题。

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

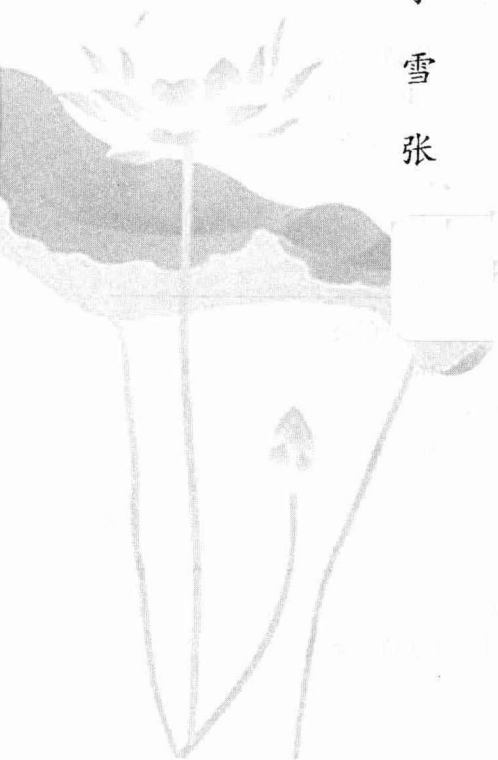
贫血的饮食

PINXUE DE YINSHI

与中医调养

YU ZHONGYI TIAOY

主编 王兴国, 朱耀寰
编者 王兴国, 朱耀寰, 高凌, 李雪, 张



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

贫血的饮食与中医调养 / 王兴国, 朱耀寰主编. —北京: 人民军医出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5091-2504-5

I. 贫… II. ①王…②朱… III. ①贫血—食物疗法②贫血—中医疗法 IV. R247.1 R259.56

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 008266 号

策划编辑: 王 华

文字编辑: 李 娟

责任审读: 吴铁双

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京京海印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 13.75 字数: 150 千字

版、印次: 2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

本书为贫血患者（主要是缺铁性贫血患者）提供了大量的药物之外的保健措施和治疗建议，主要包括：贫血与铁、维生素、其他营养素的关系，适合缺铁性贫血的营养原则、食物，强化铁食品对贫血的作用，贫血中医调养方法等，并着重介绍了维生素C对于缺铁性贫血的重要意义。本书既继承了传统医学理论（包括药膳相关理论），也彰显了现代营养学及贫血临床治疗的精华，适合贫血患者及其家属阅读参考。

前言

严格地讲，贫血常常只是一个症状，并不是一种独立的疾病。造成贫血的原因有很多，除疾病（如一些出血性疾病或血液病）外，贫血的常见原因是饮食营养缺乏，如最常见的缺铁性贫血就与饮食中铁缺乏有很大关系。不管是什么原因造成的贫血，都会带来严重的健康问题，如头晕眼花、疲乏无力、体质低下、免疫力低下、劳动效率低下、儿童智力发育受损等。

随着经济的发展和生活水平的提高，人们的营养状况有了很大改善，一些类型的贫血，如叶酸或维生素 B₁₂ 缺乏造成的巨幼红细胞性贫血正在迅速减少，甚至消失。不过，还有一些类型的贫血，如缺铁性贫血的患病率下降并不明显，甚至没有减少。贫血在我国人群中普遍存在，其中尤以妇女、儿童和老年人发病率最高。据估计，全国约有 2 亿人口患缺铁性贫血。根据“中国居民营养与健康状况调查（2002）”，中国居民贫血患病率为 20.1%，男性为 15.8%，女性为 23.3%。2 岁以内婴幼儿、60 岁以上老年人和育龄期妇女贫血患病率较高，分别为 31.1%、29.1%和 19.9%。

(《营养学报》2005 年第 27 卷第 4 期)。不仅中国如此, 根据世界卫生组织 (WHO) 报告, 在过去 20 年来, 全球贫血患病率一直未降低。因此, 即使在今天, 防治贫血 (尤其是缺铁性贫血) 仍任重而道远。

实际上, 防治缺铁性贫血或铁缺乏的方法并不复杂, 除积极治疗原发疾病外, 只要掌握饮食均衡这一基本原则, 并抓住铁吸收率这一关键即可。另一方面, 防治缺铁性贫血也不需要很高的成本, 从日常饮食入手解决营养缺乏问题, 不但是可行的, 也是最有效的。既然防治缺铁性贫血方法不复杂, 成本也不高, 那为什么贫血患病率居高不下? 我们在实践中发现, 造成这一问题的关键是人们不够重视, 很多人对自身患有的贫血视而不见, 不能积极主动地采取措施, 或者人们只是依赖道听途说的方法, 对科学饮食、合理营养的知识反倒漠然视之, 缺乏责任感和严谨的科学素养。有感于此, 我们编写了本书, 希望可以影响人们对贫血的认识, 并提供简单易行的防治措施和行之有效的解决办法。对这些方法有疑问时, 可直接与作者交流 (wangxingguo 3@sina.com)。

贫血是一种有着较长历史的疾病, 传统医学对贫血的认识亦比较深刻, 并形成了一套完整的防治方法。介绍中医防治贫血的方法是本书的特色之一。此外, 本书还提供了中国营养学会发布的《中国居民平衡膳食指南》(2007)、《中国居民平衡膳食宝塔》(2007) 和《中国食物成分表》(2002) 部分数据, 供读者借鉴参考。

编 者

2008 年 10 月



目 录

第 1 章 带您读懂主要术语 / 1

贫血 / 1

缺铁性贫血 / 1

巨幼红细胞性贫血 / 2

生理性贫血 / 2

出血性疾病 / 2

缺铁性贫血的阶段性的 / 3

口服铁剂 / 3

血常规 / 3

血红蛋白 (Hb) / 4

铁 / 4

铁的吸收率 / 5

血红素铁与非血红素铁 / 5

影响铁吸收的因素 / 5

营养缺乏病 / 6
铁缺乏 / 6
铁储存 / 6
铁的推荐摄入量 / 7
饮食结构 / 7
维生素 C / 7
强化食品 / 8
加铁酱油 / 8
血虚 / 8
血与气 / 9
虚劳 / 9
辨证论治 / 9
药膳 / 10
针灸 / 10
捏脊疗法 / 10
按摩 / 10
自我身心调整 / 11
刮痧疗法 / 11

第2章 带您认识贫血 / 12

容易被忽视的贫血 / 12
什么是贫血 / 14
贫血的表现 / 18
缺铁性贫血的原因 / 22
缺铁性贫血是怎样发生的 / 26
缺铁性贫血诊断应该做什么检查 / 29



缺铁性贫血的治疗 / 31

有关缺铁性贫血的常见误区 / 36

第 3 章 日常饮食指南 / 38

铁与缺铁性贫血 / 41

其他营养素与缺铁性贫血 / 53

缺铁性贫血患者的营养原则 / 64

缺铁性贫血患者的食物结构 / 65

改善缺铁性贫血的食谱 / 72

最值得推荐的日常食品 / 74

贫血饮食误区 / 91

第 4 章 治疗缺铁性贫血的捷径——补充维生素 C / 94

第 5 章 强化铁食品与贫血 / 99

加铁酱油 / 100

铁强化面粉 / 103

其他强化铁的食物 / 104

第 6 章 中医说贫血 / 106

血的生成与作用 / 106

血虚的原因、表现与治疗 / 113

贫血的辨证与治疗 / 115

第 7 章 中医养生方法 / 127

巧用单味药 / 127

药膳 / 138

针灸 / 174

捏脊疗法 / 181
按摩 / 184
刮痧治疗血虚证 / 186
自我身心调整 / 188
其他 / 195

第 8 章 不同人群贫血速查 / 197

孕妇贫血 / 197
婴幼儿贫血 / 201
青少年贫血 / 203
育龄女性贫血 / 205
老年人贫血 / 207

附录 中国居民平衡膳食指南（2007） / 209



第1章

带您读懂主要术语

▷ 贫 血

当由于某种原因红细胞或血红蛋白不足，不能很好地完成运输氧气的作用，使得身体组织得不到足够的氧气，造成组织、器官缺氧，并出现一系列缺氧症状，如面色苍白、口唇色淡、心悸、气短、头晕、头痛，甚至晕厥、失眠、记忆力衰退等，即为贫血。严格地讲，贫血只是一种症状，并非一个独立的疾病，换言之，很多种疾病都可以导致贫血。

▷ 缺铁性贫血

缺铁性贫血是由于体内储铁不足和食物缺铁，致使血红蛋白合成不足的一种小细胞低色素性贫血。主要诊断依据是血红蛋白浓度。缺铁性贫血是最常见的一种贫血，在婴儿、幼儿、育龄女性、孕妇及乳母、老



年人中发生率较高。缺铁性贫血也是本书主要论述的贫血。

▷ 巨幼红细胞性贫血

巨幼红细胞性贫血是由于体内维生素 B_{12} 或叶酸缺乏引起的大细胞性贫血，其特点是红细胞核发育不良，成为特殊的巨幼红细胞。本病过去多见于 20~40 岁孕妇和婴儿。现在随着生活水平提高，饮食和卫生条件改善，该种贫血已经很少见。

▷ 生理性贫血

由于健康人体血容量的增加而使血液稀释所引起的贫血称为生理性贫血。主要见于女性的妊娠期。目前主张生理性贫血也要进行饮食干预，必要的时候还可服用补铁药物。

▷ 出血性疾病

在临床实践中，发现贫血后必须认真查找很可能存在的原发疾病，即造成贫血的原因，最常见的是出血性疾病，如消化性溃疡出血、服用阿司匹林造成胃出血、肾病尿血、肿瘤、子宫肌瘤、月经失调、痔疮出血等。出血导致铁大量流失，并出现缺铁性贫血。如果不治疗这些原发疾病，贫血通常很难通过补铁纠正。



▷ 缺铁性贫血的阶段性的

缺铁性贫血的发生一般前后要经历三个阶段：储存铁减少期、红细胞生成缺铁期和缺铁性贫血期。前两个阶段，虽属缺铁，但不出现明显的贫血表现，血红蛋白浓度并不下降，也不诊断为贫血。三个阶段总称为铁缺乏症，但只有最后一个阶段临床上才诊断为贫血。也就是说，铁缺乏和缺铁性贫血之间不能画等号，铁缺乏比缺铁性贫血更多见。

▷ 口服铁剂

口服铁剂是治疗缺铁性贫血的首选方法。铁剂的种类很多，如硫酸亚铁、琥珀酸亚铁（商品名速力菲）、多糖铁复合物（商品名力蜚能）、富马酸亚铁、葡萄糖酸亚铁、10%枸橼酸铁铵等，还有一些中西药复方的补铁药物。

▷ 血常规

血常规是诊断贫血最基本、最简单而又很重要的一项检查，它包括血红蛋白浓度、红细胞计数及形态观察、红细胞比容、白细胞计数及分类、血小板计数、网织红细胞计数等多项指标。其中最重要的指标是血红蛋白浓度，据此可以作出贫血诊断。诊断贫血的具体标准如下：血红



蛋白(Hb) 男性 $<120\text{g/L}$, 女性 $<110\text{g/L}$, 孕妇 $<100\text{g/L}$ 。

▽ 血红蛋白(Hb)

在血液中负责运输氧气是红细胞的主要功能, 红细胞运输 O_2 的功能是靠红细胞内的血红蛋白来实现的。在肺部, 血红蛋白与氧气结合(血液中 98.5%的 O_2 与血红蛋白结合), 然后随血液循环到达全身各处, 在需要消耗氧气的组织或器官, 血红蛋白与氧气分离, 氧气被利用, 血红蛋白将随血液循环再次回到肺部, 并重新与氧气结合, 进入下一次循环。

Hb 存在于红细胞内, 结构比较复杂, 是由四条多肽链(珠蛋白)和四个血红素 b 辅基组成的四聚体大分子, 分子质量约为 65 000。其中血红素是铁的卟啉配合物, 铁原子位于血红素的中心, 故铁是合成血红蛋白的关键原料。

▽ 铁

在人体内, 铁的重要功能之一是合成血红蛋白。铁不但是血红素的结构中心, 还是负责与氧气结合的关键部位, 因而也是血红蛋白的功能中心。没有铁就没有正常的血红蛋白, 缺铁会导致血红蛋白减少, 并引起缺铁性贫血。实际上, 铁不仅是血红蛋白的重要成分, 铁还参与构成肌红蛋白(Mb)、细胞色素 P450、过氧化氢酶和过氧化物酶等重要蛋白质, 它们无一不与氧气在人体内的转运、利用有关。



铁的吸收率

食物中的铁进入消化道后，只能有一少部分（1%~25%）可以被吸收进入血液，从而被身体利用，其余大部分（70%~90%或更多）随粪便排出体外，无法被身体利用。食物中铁存在的状态、人体对铁的需求等因素都会影响铁的吸收率。食物中铁的吸收率普遍偏低，这是人们容易缺铁的主要原因。

血红素铁与非血红素铁

食物中的铁可以分为血红素铁与非血红素铁两大类，前者吸收率高而后者吸收率低。血红素铁主要来自肉类，吸收率为20%~25%，其吸收过程受其他膳食因素的影响较小，因此，肉类是铁的较好来源。非血红素铁主要来自植物性食物，吸收率较低，一般为3%~5%，不超过10%，且其吸收过程还受到多种膳食因素的干扰。因此，植物性食物是铁的较差来源。中国传统膳食结构中植物性食物比较多，而动物性食物不足，这也是缺铁性贫血患病率居高不下的重要原因之一。

影响铁吸收的因素

植物来源的非血红素铁在吸收的时候很容易受到多种因素的影响。草酸（来自某些蔬菜）、植酸（来自粮食和豆类）、鞣酸（来自茶和咖啡）、



膳食纤维（来自植物）等成分会抑制铁吸收；蛋白质、维生素 C、有机酸等则促进铁吸收。需要说明的是，这些因素对肉类食物中的血红素铁的吸收几乎没有影响。

营养缺乏病

营养缺乏病指因为某种营养素摄入不足而引起的疾病，如铁缺乏引起缺铁性贫血、钙缺乏和维生素 D 缺乏引起佝偻病等。这些营养缺乏病目前仍然比较常见。

铁缺乏

由于从饮食中摄入并吸收的铁无法满足身体对铁的需要，导致铁缺乏。严重的铁缺乏导致缺铁性贫血；轻度的铁缺乏虽然不引起贫血，但仍然对健康有害，如影响智力发育、降低免疫力和体质等。目前知道，铁缺乏是世界最普遍的微量营养素缺乏症，在世界卫生组织（WHO）2002 年的《世界健康报告》中，“铁缺乏”被列为全球十大可预防的健康危险因素之一。

铁储存

铁在体内分布很广，几乎所有组织都有铁。其中存在于铁蛋白和含铁血黄素中的铁（占成年男性体内总铁量的 30%）没有功能，而是一种



储存，当其他组织（如血红蛋白）中的铁不够时，储存被动用，能延迟缺铁性贫血的发生。

铁推荐摄入量

为保证体内铁的正常供应和生理功能，人每天都应该从食物中摄入一定数量的铁，此为铁的推荐摄入量。不同生理状况的人群铁的需要量不同，故推荐摄入量也有一定差别，通常女性比男性多，孕妇比未孕女性多，发育期的孩子比成年人多，有出血性疾病的人比健康人多。不同人群铁推荐量的具体数据请查阅中国营养学会 2000 年制定的《中国居民膳食营养素参考摄入量》。

饮食结构

与人们通常的认识不同，在解决任何饮食营养问题（包括缺铁性贫血）时，营养学专业人员更看重的不是某些单个的食物，而是整个饮食结构。饮食结构指的是各类食物之间的比例搭配，更深入的解释则与蛋白质、脂肪和糖类之间的比例以及各种维生素、矿物质的含量有关。

维生素 C

维生素 C 又名抗坏血酸，是最重要的水溶性维生素之一。维生素 C 的作用非常广泛，其中包括促进铁吸收。研究表明，在膳食中添加维生