

好快，10周快速改善贫血

贫血保健宜什么？忌什么



扫一扫
跟着视频同步学

头晕
头痛

耳鸣
眼花

全身
乏力

手发麻
指甲色淡

脚发麻

胡维勤◎主编



快速改善贫血，从饮食开始

种快速有效的补血食材
道调理贫血药茶
种忌吃食物
欠食的源头改善贫血

需要注意的是

对于不同类型的贫血
其病因和发病机制是不同的
所以，对饮食方面的需求也不同



贫血患者的**生活指导**

改善贫血症状的
补血食疗



改善贫血的

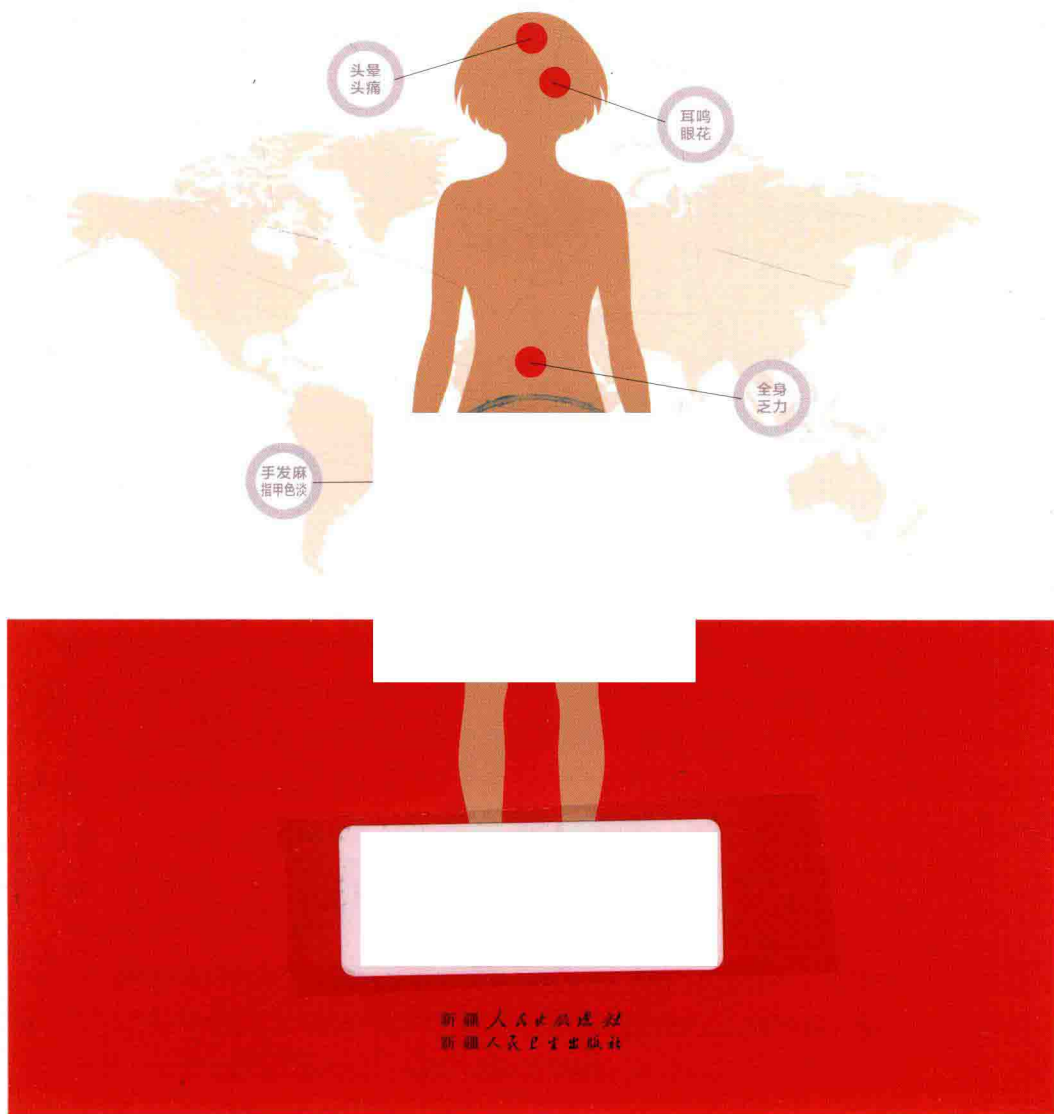
运动

新疆人民出版社
新疆人民出版社

好快，10周快速改善贫血

贫血保健宜什么？忌什么

胡维勤◎主编



图书在版编目(CIP)数据

好快, 10周快速改善贫血: 贫血保健宜什么? 忌什么/胡维勤主编. —乌鲁木齐: 新疆人民卫生出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5372-6339-9

I. ①好… II. ①胡… III. ①贫血—防治
IV. ①R556

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第165389号

好快, 10周快速改善贫血: 贫血保健宜什么? 忌什么

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 李齐新

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

版式设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 13

字 数 150千字

版 次 2016年6月第1版

印 次 2016年6月第1次印刷

定 价 35.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents



Chapter 1 / 第一章

拨开迷雾，看清贫血的真面目

- 012……血液与贫血
- 014……什么是贫血？
- 015……哪些人易患贫血？
- 015……如何判断贫血的程度？
- 016……贫血的主要症状
- 017……贫血的病因和发病机理

Chapter 2 / 第二章

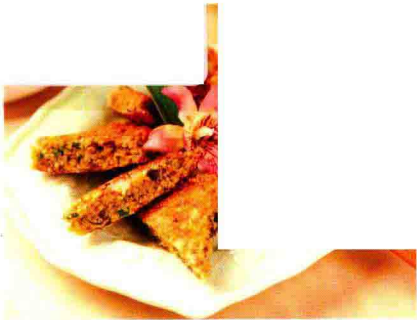
贫血患者的生活指导，都在这里

- 022……贫血的主要类型及其饮食原则
- 026……贫血患者的日常饮食宜忌
- 029……贫血患者一日三餐的搭配方案



Chapter 3 / 第三章

快速有效的补血食物，贫血就要这样吃



034……黑米

黑米桂花粥

百合黑米粥

036……糯米

荷叶糯米鸡腿饭

038……玉米

腰果炒玉米粒

彩椒玉米炒鸡蛋

040……燕麦

玉米燕麦粥

豌豆燕麦豆浆

042……小麦

小麦玉米豆浆

044……黄豆

黑米核桃黄豆浆

黄豆红枣粥

046……黑豆

黑豆渣大麦粉蛋饼

048……红豆

黑米红豆粥

桂圆花生红豆浆

050……豆腐

多彩豆腐

052……西红柿

酸甜西红柿焖排骨

054……秋葵

海鲜鸡蛋炒秋葵

056……芦笋

芦笋葡萄柚汁

058……菠菜

腐竹烩菠菜

060……芹菜

香芹炒饭

西芹百合炒红腰豆

062……苋菜

椒丝炒苋菜

决明鸡肝苋菜汤



064……紫甘蓝

生菜紫甘蓝沙拉

066……胡萝卜

胡萝卜炒牛肉

068……南瓜

南瓜炒牛肉

070……莴笋

黑芝麻拌莴笋丝

腐竹香干炒莴笋

072……土豆

土豆炖羊肚

074……红薯

土豆红薯泥

枸杞红薯饭

076……黄花菜

黄花菜炖乳鸽

078……黑木耳

木耳鸡蛋炒饭

木耳红枣莲子粥



080……猪瘦肉

莲藕红豆瘦肉汤

瘦肉莲子汤

082……牛肉

茶树菇蒸牛肉

084……猪肝

菠菜猪肝炒饭

086……猪心

卤猪心

莲子茯神炖猪心

088……猪血

肉末尖椒烩猪血

090……鸡肝

胡萝卜炒鸡肝

092……鸭血

鸭血虾煲

094……乌鸡

枸杞木耳乌鸡汤

生地炖乌鸡

096……鸡蛋

蔬菜烘蛋

098.....黄鱼

茄香黄鱼煲

100.....鲈鱼

豆腐烧鲈鱼

102.....鳝鱼

茶树菇炒鳝丝

104.....甲鱼

阿胶淮杞炖甲鱼

106.....鱿鱼

蚝油酱爆鱿鱼

108.....虾

酱爆虾仁

110.....海参

海参养血汤

112.....生蚝

姜葱生蚝

114.....海带

海带虾米排骨汤

海带丝拌菠菜



116.....桑葚

草莓桑葚奶昔

桑葚黑豆红枣糖水

118.....红枣

芝麻糯米枣

红枣豆浆

120.....桂圆

板栗桂圆红枣甜汤

红枣桂圆枸杞茶

122.....芝麻

燕麦黑芝麻豆浆

124.....核桃

核桃枸杞粥

核桃木耳粥

126.....花生

花生红米粥

128.....开心果

枸杞开心果豆浆

开心果炒饭

130.....猕猴桃

猕猴桃炒虾球





132……草莓

酸奶草莓

133……金橘

金橘桂圆茶

Chapter 4 / 第四章

贫血需忌口，食物选择要谨慎

136……榨菜/咸菜/萝卜缨/韭菜

137……竹笋/蒜苔/蕨菜/洋葱

138……腌萝卜干/咸鱼/咸肉/鸡皮

139……螃蟹/田螺/五花肉/腊肉

140……熏肉/培根/烤羊肉串/炸鸡

141……烤鸭/鱼子/金枪鱼/猪脑

142……冰冻西瓜/鸡蛋黄/茶叶蛋/咸蛋

143……松花蛋/豆瓣酱/大蒜/胡椒

144……辣椒/花椒/芥末/咖喱粉

145……桂皮/茴香/丁香/饴糖

146……猪油/鱼肝油/奶油/鱼露

147……麦乳精/蜂王浆/牛奶/咖啡

148……豆奶/苦丁茶/红茶/冰淇淋

149……冷饮/可乐（碳酸饮料）/巧克力/白酒

150……黄酒/葡萄酒/碱性馒头/金银花

151……荞麦面/酒酿/年糕/臭豆腐

152……豆腐乳/薯片/油饼/油条

153……炸麻花/汉堡/方便面/爆米花

Chapter 5 / 第五章

药茶调理贫血，轻松喝出健康

156……人参麦冬茶

157……党参枸杞茶

157……党参桂圆枸杞茶

158……党参白术茶

159……党参红枣蜂蜜茶

159……党参红枣陈皮茶

160……党参麦冬茶

161……太子参乌梅茶

161……姜糖茶

162……月季花清香茶

163……当归桂圆茶

163……枸杞人参茶

164……雪梨菊花茶

165……桂圆人参茶





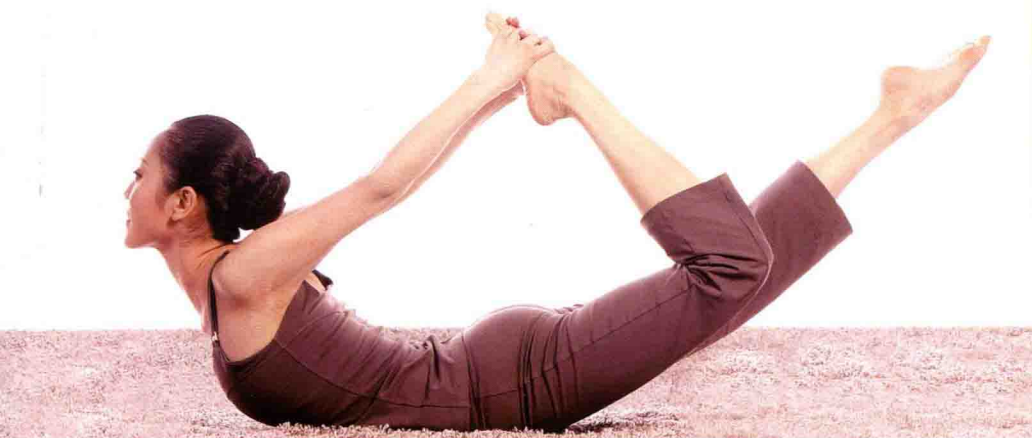
- 165……桂圆核桃茶
- 166……水蜜桃茶
- 167……灵芝甘草茶
- 167……玫瑰益母草调经茶
- 168……百合花香茶
- 169……百合红枣桂圆汤
- 169……益胃茶
- 170……石斛枸杞茶
- 171……红枣大麦茶
- 171……红枣枸杞茶
- 172……红枣桂圆姜茶
- 173……红枣桂圆枸杞茶
- 173……红枣焦米茶

- 174……红糖山楂茶
- 175……菊花枸杞蜜枣参茶
- 175……酸枣仁桂圆茶
- 176……陈皮乌梅枸杞茶
- 177……黄芪党参枸杞茶
- 177……黄芪红枣枸杞茶
- 178……桂圆枸杞党参茶
- 179……灵芝养肝茶
- 179……灵芝玉竹麦冬茶

Chapter 6 / 第六章

理疗+运动，远离贫血困扰

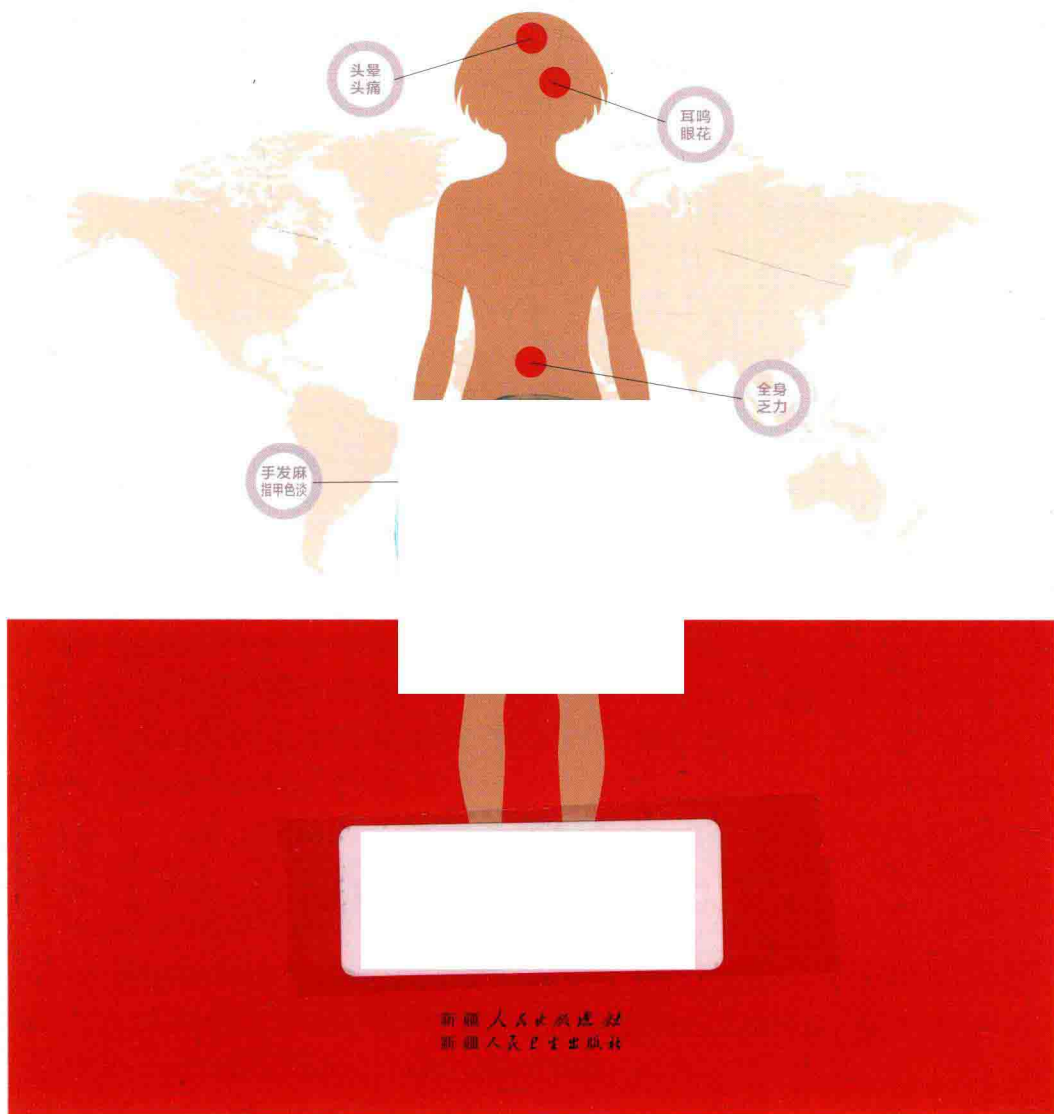
- 182……贫血患者的按摩疗法
- 184……贫血患者的拔罐疗法
- 186……贫血患者的艾灸疗法
- 188……有助于改善贫血的瑜伽
- 202……适合贫血患者的其他运动方式



好快，10周快速改善贫血

贫血保健宜什么？忌什么

胡维勤◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

好快, 10周快速改善贫血: 贫血保健宜什么? 忌什么/胡维勤主编. —乌鲁木齐: 新疆人民卫生出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5372-6339-9

I. ①好… II. ①胡… III. ①贫血—防治
IV. ①R556

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第165389号

好快, 10周快速改善贫血: 贫血保健宜什么? 忌什么

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 李齐新

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

版式设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 13

字 数 150千字

版 次 2016年6月第1版

印 次 2016年6月第1次印刷

定 价 35.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



前言 Preface

说到贫血，从字面上理解就是“血少”“缺血”，这往往也是人们对贫血的最普遍的解释和认知，其实不然。从医学上来讲，贫血不是疾病，它只是伴随各种疾病的一种症状。各种疾病都可能伴有贫血症状。血液系统疾病以贫血为主要表现的有缺铁性贫血、再生障碍性贫血、巨幼红细胞性贫血、溶血性贫血等。贫血的病因比较复杂，由于感染、肾脏或肝脏疾病、肿瘤或慢性疾病等引起的继发性贫血较为多见。贫血患者不应盲目服用补血药物，应当针对病因，在医生的帮助下有的放矢地进行施治，同时，对于贫血，饮食的调理也是非常重要的一个环节。

饮食调理贫血时，“蛋白质”和“铁元素”对贫血患者是很重要的，由于血红素合成需要铁离子的参加，若铁缺乏则血红素合成就会减少，从而引起或加重贫血症状。当然，除了铁元素的补充之外，营养均衡也非常重要。人体的健康是一个全面的概念，合理的营养是通过合理的膳食来达到的，它包括合理的膳食构成、食物摄入的多元化与良好的饮食习惯等内容。对于不同类型的贫血，其病因和发病机制是不同的，所以，对饮食方面的需求也不同。同样，不同年龄和不同生理状况的人群，其机体的生理需要存在着差异，在饮食的调理上也应因人而异。

本书重点在于贫血的饮食调理，内容上分为六个章节，第一、二章介绍贫血的养生保健知识，让读者对贫血有一个总的认识；第三章针对贫血患者推荐了52种快速有效的补血食物和100多道补血食谱，让贫血患者能更好地调理贫血，调养身体；第四章介绍了70余种贫血患者禁吃的食物，让贫血患者能更好地规避饮食误区，吃出健康。当然，这里列举的禁吃食物也不是一点不能沾，完全不能吃，掌握好“度”即可；第五章介绍了36道适合贫血人群的花草药茶；第六章针对贫血患者制定了理疗及运动疗法，如按摩、针灸、拔罐、瑜伽及跳舞、游泳、跑步、骑自行车等日常运动。

本书编辑的初衷即是能对“贫血”提出良好的保健建议，在这里我们真诚地希望本书能对贫血患者有所助益，同时也希望本书能让广大读者更了解贫血，弄懂如何预防贫血，并且知道如何通过饮食及运动改善贫血，从而为大家的身体健康“保驾护航”。

目录 Contents



Chapter 1 / 第一章

拨开迷雾，看清贫血的真面目

- 012……血液与贫血
- 014……什么是贫血？
- 015……哪些人易患贫血？
- 015……如何判断贫血的程度？
- 016……贫血的主要症状
- 017……贫血的病因和发病机理

Chapter 2 / 第二章

贫血患者的生活指导，都在这里

- 022……贫血的主要类型及其饮食原则
- 026……贫血患者的日常饮食宜忌
- 029……贫血患者一日三餐的搭配方案



Chapter 3 / 第三章

快速有效的补血食物，贫血就要这样吃

034……黑米

黑米桂花粥

百合黑米粥

036……糯米

荷叶糯米鸡腿饭

038……玉米

腰果炒玉米粒

彩椒玉米炒鸡蛋

040……燕麦

玉米燕麦粥

豌豆燕麦豆浆

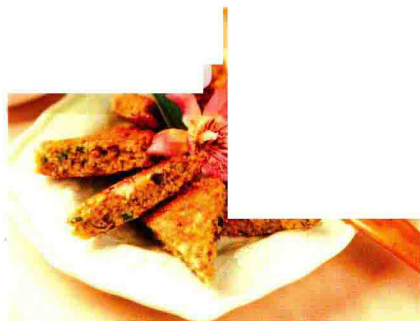
042……小麦

小麦玉米豆浆

044……黄豆

黑米核桃黄豆浆

黄豆红枣粥



046……黑豆

黑豆渣大麦粉蛋饼

048……红豆

黑米红豆粥

桂圆花生红豆浆

050……豆腐

多彩豆腐

052……西红柿

酸甜西红柿焖排骨

054……秋葵

海鲜鸡蛋炒秋葵

056……芦笋

芦笋葡萄柚汁

058……菠菜

腐竹烩菠菜

060……芹菜

香芹炒饭

西芹百合炒红腰豆

062……苋菜

椒丝炒苋菜

决明鸡肝苋菜汤



064……紫甘蓝

生菜紫甘蓝沙拉

066……胡萝卜

胡萝卜炒牛肉

068……南瓜

南瓜炒牛肉

070……莴笋

黑芝麻拌莴笋丝

腐竹香干炒莴笋

072……土豆

土豆炖羊肚

074……红薯

土豆红薯泥

枸杞红薯饭

076……黄花菜

黄花菜炖乳鸽

078……黑木耳

木耳鸡蛋炒饭

木耳红枣莲子粥



080……猪瘦肉

莲藕红豆瘦肉汤

瘦肉莲子汤

082……牛肉

茶树菇蒸牛肉

084……猪肝

菠菜猪肝炒饭

086……猪心

卤猪心

莲子茯神炖猪心

088……猪血

肉末尖椒烩猪血

090……鸡肝

胡萝卜炒鸡肝

092……鸭血

鸭血虾煲

094……乌鸡

枸杞木耳乌鸡汤

生地炖乌鸡

096……鸡蛋

蔬菜烘蛋

098.....黄鱼

茄香黄鱼煲

100.....鲈鱼

豆腐烧鲈鱼

102.....鳝鱼

茶树菇炒鳝丝

104.....甲鱼

阿胶淮杞炖甲鱼

106.....鱿鱼

蚝油酱爆鱿鱼

108.....虾

酱爆虾仁

110.....海参

海参养血汤

112.....生蚝

姜葱生蚝

114.....海带

海带虾米排骨汤

海带丝拌菠菜



116.....桑葚

草莓桑葚奶昔

桑葚黑豆红枣糖水

118.....红枣

芝麻糯米枣

红枣豆浆

120.....桂圆

板栗桂圆红枣甜汤

红枣桂圆枸杞茶

122.....芝麻

燕麦黑芝麻豆浆

124.....核桃

核桃枸杞粥

核桃木耳粥

126.....花生

花生红米粥

128.....开心果

枸杞开心果豆浆

开心果炒饭

130.....猕猴桃

猕猴桃炒虾球





132……草莓

酸奶草莓

133……金橘

金橘桂圆茶

Chapter 4 / 第四章

贫血需忌口，食物选择要谨慎

136……榨菜/咸菜/萝卜缨/韭菜

137……竹笋/蒜苔/蕨菜/洋葱

138……腌萝卜干/咸鱼/咸肉/鸡皮

139……螃蟹/田螺/五花肉/腊肉

140……熏肉/培根/烤羊肉串/炸鸡

141……烤鸭/鱼子/金枪鱼/猪脑

142……冰冻西瓜/鸡蛋黄/茶叶蛋/咸蛋

143……松花蛋/豆瓣酱/大蒜/胡椒

144……辣椒/花椒/芥末/咖喱粉

145……桂皮/茴香/丁香/饴糖

146……猪油/鱼肝油/奶油/鱼露

147……麦乳精/蜂王浆/牛奶/咖啡

148……豆奶/苦丁茶/红茶/冰淇淋

149……冷饮/可乐（碳酸饮料）/巧克力/白酒

150……黄酒/葡萄酒/碱性馒头/金银花

151……荞麦面/酒酿/年糕/臭豆腐

152……豆腐乳/薯片/油饼/油条

153……炸麻花/汉堡/方便面/爆米花

Chapter 5 / 第五章

药茶调理贫血，轻松喝出健康

156……人参麦冬茶

157……党参枸杞茶

157……党参桂圆枸杞茶

158……党参白术茶

159……党参红枣蜂蜜茶

159……党参红枣陈皮茶

160……党参麦冬茶

161……太子参乌梅茶

161……姜糖茶

162……月季花清香茶

163……当归桂圆茶

163……枸杞人参茶

164……雪梨菊花茶

165……桂圆人参茶

