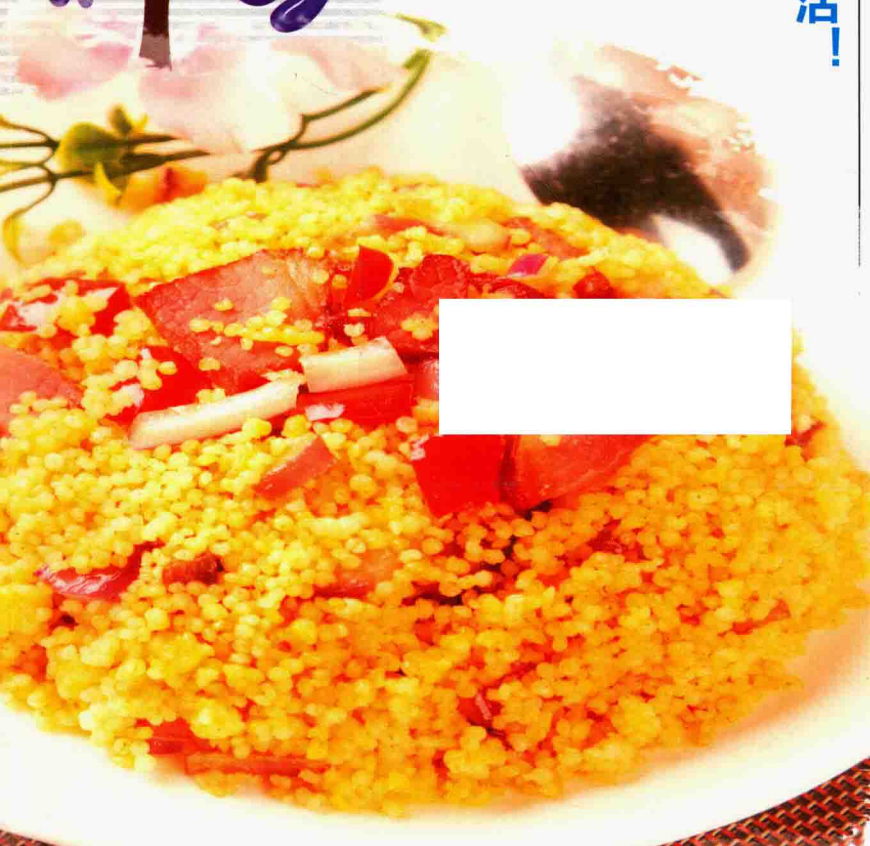
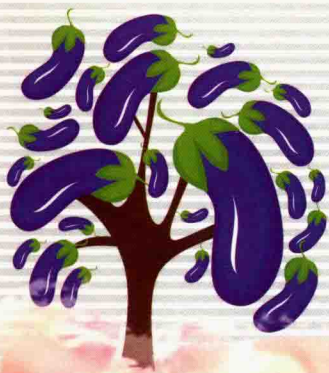


胡维勤 主编



扫一扫二维码

小米蒸红薯  
视频同步学



# 食疗 贫血 真有效

贫血攻坚大作战，让

头晕、乏力、失眠统统沦陷！

食疗补血，全家动员，尽享和谐健康生活！

解读四大贫血类型，  
尽选优质特效食材，

『吃』走贫血不用愁！

中医话贫血，抓住本质  
是关键，一味中药帮您  
解决根本问题！

★不同贫血人群的饮食疗法，恢复健康，全家幸福  
★简单实用的中医理疗法，自己动手不求人  
★远离慎吃食物，重获健康气色，就要做到如此『完美』



# 食疗 贫血 真有效

胡维勤 主编

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

食疗贫血真有效 / 胡维勤主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2016. 4  
ISBN 978-7-5388-8607-8

I. ①食… II. ①胡… III. ①贫血—食物疗法 IV.  
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第263107号

## 食疗贫血真有效

SHILIAO PINXUE ZHEN YOUXIAO

主 编 胡维勤

责任编辑 赵春雁

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 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

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 15

字 数 200千字

版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8607-8/TS · 673

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



# 目录 Contents



## 解读贫血知识，远离贫血困扰

### 002 / 贫血基础知识

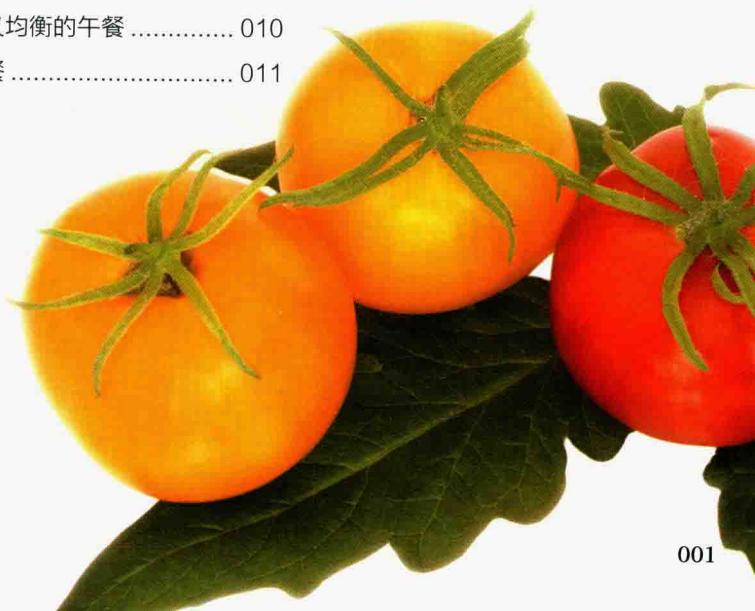
- 01 血液与贫血..... 002
- 02 什么是贫血? ..... 003
- 03 诊断贫血需做的医疗检查 ..... 005

### 006 / 贫血患者的饮食宜忌

- 01 充分摄取优质蛋白质..... 006
- 02 进食含铁质较多的食材..... 006
- 03 摄取对吸收铁质有帮助的维生素C ..... 007
- 04 贫血患者宜养成细嚼慢咽的饮食习惯 . 007
- 05 贫血患者忌常在外就餐..... 007

### 008 / 贫血患者一日三餐的搭配方案

- 01 一天的活力来自早餐..... 008
- 02 简单、营养而又均衡的午餐 ..... 010
- 03 富含铁质的晚餐 ..... 011





## Part 2

# 常见的贫血类型及对应食疗方

## 014 / 缺铁性贫血

### 015 / 牛肉

- 红酒炖牛肉 ..... 016
- 粉蒸牛肉 ..... 017
- 冬菜蒸牛肉 ..... 017
- 草菇炒牛肉 ..... 018
- 萝卜丝蒸牛肉 ..... 019

### 020 / 猪瘦肉

- 莴笋炒瘦肉 ..... 021
- 香菇瘦肉片 ..... 022
- 虾米冬瓜花菇瘦肉汤... 022
- 栗子花生瘦肉汤 ..... 023

### 024 / 猪肝

- 猪肝鸡蛋羹 ..... 025
- 韭菜豆芽蒸猪肝 ..... 026
- 红枣枸杞蒸猪肝 ..... 026
- 酱爆猪肝 ..... 027

### 028 / 鸡肝

- 决明鸡肝苋菜汤 ..... 029
- 鸡肝粥 ..... 030
- 银耳鸡肝粥 ..... 030
- 软煎鸡肝 ..... 031

### 032 / 海带

- 蒸海带肉卷 ..... 033

- 蒜泥海带丝 ..... 034
- 淡菜海带冬瓜汤 ..... 034
- 芝麻双丝海带 ..... 035

### 036 / 黑木耳

- 木耳炒百叶 ..... 037
- 金针菇木耳蒸鸡腿 ..... 038
- 五花肉炒黑木耳 ..... 038
- 木耳山药 ..... 039

### 040 / 银耳

- 银耳核桃蒸鹌鹑蛋 ..... 041
- 银耳山药百合饮 ..... 042
- 木瓜银耳汤 ..... 042
- 银耳莲子马蹄羹 ..... 043

### 044 / 黄豆

- 韭菜黄豆炒牛肉 ..... 045
- 双瓜黄豆汤 ..... 046
- 黄豆白菜炖粉丝 ..... 046
- 冬瓜黄豆淮山排骨汤... 047

### 048 / 红枣

- 红枣黄花菜蒸鸡 ..... 049



|               |     |
|---------------|-----|
| 红枣蒸百合 .....   | 050 |
| 木耳红枣莲子粥 ..... | 050 |
| 白果红枣肚条汤 ..... | 051 |

## 052 / 桂圆

|                |     |
|----------------|-----|
| 桂圆枸杞蒸甲鱼 .....  | 053 |
| 山药薏米桂圆粥 .....  | 054 |
| 猴头菇桂圆红枣汤 ..... | 054 |
| 养颜桂圆红豆浆 .....  | 055 |

## 056 / 巨幼细胞性贫血

### 057 / 菠菜

|              |     |
|--------------|-----|
| 菠菜猪肝炒饭 ..... | 058 |
| 松仁菠菜 .....   | 059 |
| 牛肉菠菜粥 .....  | 059 |

### 060 / 胡萝卜

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 胡萝卜炖羊排 .....    | 061 |
| 粉蒸胡萝卜丝 .....    | 062 |
| 胡萝卜鸡肉茄丁 .....   | 062 |
| 胡萝卜玉米虾仁沙拉 ..... | 063 |

### 064 / 草莓

|                |     |
|----------------|-----|
| 草莓蛋挞 .....     | 065 |
| 草莓香蕉奶糊 .....   | 066 |
| 草莓土豆泥 .....    | 066 |
| 草莓樱桃苹果煎饼 ..... | 067 |

### 068 / 樱桃

|               |     |
|---------------|-----|
| 酥樱桃蛋糕 .....   | 069 |
| 樱桃鲜奶 .....    | 070 |
| 樱桃牛奶西米露 ..... | 070 |
| 樱桃芝士蛋糕 .....  | 071 |

## 072 / 猪腰

|               |     |
|---------------|-----|
| 黄花菜枸杞猪腰 ..... | 073 |
| 卤猪腰 .....     | 074 |
| 香菜炒猪腰 .....   | 074 |
| 桂圆当归猪腰汤 ..... | 075 |

## 076 / 鲤鱼

|                  |     |
|------------------|-----|
| 豆瓣酱烧鲤鱼 .....     | 077 |
| 陈皮红豆鲤鱼汤 .....    | 078 |
| 清香蒸鲤鱼 .....      | 078 |
| 莲藕葛根赤小豆鲤鱼汤 ..... | 079 |

## 080 / 鲫鱼

|               |     |
|---------------|-----|
| 萝卜芋头蒸鲫鱼 ..... | 081 |
| 香菇豆腐鲫鱼汤 ..... | 082 |
| 红腰豆鲫鱼汤 .....  | 082 |
| 香芋煮鲫鱼 .....   | 083 |

## 084 / 蛤蜊

|               |     |
|---------------|-----|
| 豉汁蒸蛤蜊 .....   | 085 |
| 蛤蜊炒丝瓜 .....   | 086 |
| 泰式肉末炒蛤蜊 ..... | 086 |
| 黄鱼蛤蜊汤 .....   | 087 |

## 088 / 鸡蛋

|               |     |
|---------------|-----|
| 牛肉鸡蛋炒饭 .....  | 089 |
| 大酱炒鸡蛋 .....   | 090 |
| 火腿炒鸡蛋 .....   | 090 |
| 虾仁鸡蛋炒秋葵 ..... | 091 |



## 092 / 牛奶

- 牛奶花生核桃豆浆..... 093  
牛奶莲子汤 ..... 094  
西蓝花牛奶粥 ..... 094  
红枣牛奶饮 ..... 095

## 096 / 再生障碍性贫血

### 097 / 乌鸡

- 枸杞木耳乌鸡汤..... 098  
西洋参煲乌鸡 ..... 099  
五指毛桃黑芝麻乌鸡汤 . 099

### 100 / 鹌鹑

- 红烧鹌鹑..... 101  
冬菇蒸鹌鹑 ..... 102  
香菇红枣蒸鹌鹑..... 102  
白萝卜炖鹌鹑 ..... 103

### 104 / 鲈鱼

- 浇汁鲈鱼..... 105  
豆腐烧鲈鱼 ..... 106  
菌蔬炖鲈鱼 ..... 106  
满堂彩蒸鲈鱼 ..... 107

### 108 / 泥鳅

- 酱炖泥鳅鱼 ..... 109  
砂锅泥鳅豆腐汤 ..... 110  
花生瘦肉泥鳅汤 ..... 110



- 泥鳅烧芋头 ..... 111

## 112 / 糯米

- 蒸糯米肉丸 ..... 113  
绿豆糯米奶粥 ..... 114  
荷香糯米鸡 ..... 114  
糯米包油条 ..... 115

## 116 / 红糖

- 姜丝红糖蒸鸡蛋 ..... 117  
红糖黑米粥 ..... 118  
红糖山楂茶 ..... 118  
红糖山药粥 ..... 119

## 120 / 红薯

- 红薯蒸排骨 ..... 121  
小米蒸红薯 ..... 122  
蜜汁枸杞蒸红薯 ..... 122  
拔丝红薯莲子 ..... 123

## 124 / 香菇

- 香菇蒸鹌鹑蛋 ..... 125  
蒸香菇盒..... 126  
香菇豆腐酿黄瓜 ..... 126  
虫草花香菇蒸鸡 ..... 127

## 128 / 黑豆

- 黑豆紫米露 ..... 129  
黑豆糯米粥 ..... 130  
酱香黑豆蒸排骨 ..... 130  
荷叶小米黑豆豆浆..... 131

## 132 / 核桃仁

- 核桃枸杞炒虾仁 ..... 133



|                |     |
|----------------|-----|
| 核桃蒸蛋羹 .....    | 134 |
| 核桃仁芹菜炒香干 ..... | 134 |
| 嫩南瓜核桃沙拉 .....  | 135 |

## 136 / 溶血性贫血

### 137 / 小米

|               |     |
|---------------|-----|
| 杂菇小米粥 .....   | 138 |
| 南瓜小米糙米糊 ..... | 139 |
| 小米洋葱蒸排骨 ..... | 139 |

### 140 / 荞麦

|               |     |
|---------------|-----|
| 空心菜肉丝炒荞麦面...  | 141 |
| 荞麦豆浆 .....    | 142 |
| 苦瓜荞麦饭 .....   | 142 |
| 薏米荞麦红豆浆 ..... | 143 |

### 144 / 雪里蕻

|              |     |
|--------------|-----|
| 雪里蕻炒鸭胗 ..... | 145 |
| 腌雪里蕻 .....   | 146 |
| 雪里蕻炒油渣 ..... | 146 |
| 雪里蕻炖豆腐 ..... | 147 |

### 148 / 芦笋

|                |     |
|----------------|-----|
| 芦笋炒鸡柳 .....    | 149 |
| 芦笋山药豆浆 .....   | 150 |
| 木耳彩椒炒芦笋 .....  | 150 |
| 芦笋沙茶酱辣炒虾 ..... | 151 |

### 152 / 莲藕

|               |     |
|---------------|-----|
| 莲藕鱼片蒸蛋羹 ..... | 153 |
| 煮栗子莲藕 .....   | 154 |
| 莲藕炒秋葵 .....   | 154 |
| 红烧莲藕肉丸 .....  | 155 |

### 156 / 甘蔗

|                |     |
|----------------|-----|
| 茅根甘蔗茯苓瘦肉汤...   | 157 |
| 圣女果甘蔗马蹄汁 ..... | 158 |
| 知母贝母甘蔗汤 .....  | 158 |
| 甘蔗木瓜炖银耳 .....  | 159 |

### 160 / 猕猴桃

|                |     |
|----------------|-----|
| 猕猴桃三文鱼炒饭 ..... | 161 |
| 胡萝卜猕猴桃汁 .....  | 162 |
| 猕猴桃鲜藕汤 .....   | 162 |
| 猕猴桃蛋饼 .....    | 163 |

### 164 / 荔枝

|                |     |
|----------------|-----|
| 香酥荔枝肉丸 .....   | 165 |
| 红枣荔枝桂圆糖水 ..... | 166 |
| 荔枝鸡球 .....     | 166 |
| 荔枝西红柿炒丝瓜 ..... | 167 |

### 168 / 葡萄干

|                |     |
|----------------|-----|
| 葡萄干豆浆 .....    | 169 |
| 葡萄干菠萝蒸银耳 ..... | 170 |
| 葡萄干苹果粥 .....   | 170 |
| 葡萄干炒饭 .....    | 171 |

### 172 / 鳝鱼

|              |     |
|--------------|-----|
| 粉蒸鳝片 .....   | 173 |
| 茶树菇炒鳝丝 ..... | 173 |







## Part 3

# 中医话贫血及对应食疗药膳

## 176 / 了解贫血与贫血相关病症

- 01脾虚与贫血 ..... 176
- 02肾虚与贫血 ..... 176
- 03血瘀与贫血 ..... 177
- 04出血与贫血 ..... 177

## 178 / 防治贫血常用中药材介绍

- 当归 / 枸杞 / 熟地黄 /
- 阿胶 / 何首乌 / 桑葚 ..... 178
- 女贞子 / 白芍 / 党参 /
- 人参 / 鹿茸 / 灵芝 ..... 179
- 当归炖猪腰 ..... 180
- 黄芪当归猪肝汤 ..... 181
- 枸杞百合蒸木耳 ..... 181

- 枸杞烧蚕豆 ..... 182
- 二黄炖鸡 ..... 183
- 四物乌鸡汤 ..... 184
- 阿胶枸杞小米粥 ..... 184
- 阿胶淮杞炖甲鱼 ..... 185
- 首乌黑豆红枣汤 ..... 186
- 首乌鲫鱼汤 ..... 187
- 桂圆桑葚奶 ..... 187
- 桑葚乌鸡汤 ..... 188
- 菟丝子女贞子瘦肉汤 ..... 189
- 女贞子山楂茶 ..... 190
- 白芍炖梨 ..... 190
- 白芍山药鸡汤 ..... 191
- 田七党参瘦肉汤 ..... 192
- 党参桂圆红枣汤 ..... 193
- 党参西芹炒干贝 ..... 193

## Part 4

# 不同人群贫血与对应食疗方

## 196 / 小儿贫血

- 核桃黑芝麻豆浆 ..... 197
- 桂圆花生黑米糊 ..... 198
- 枸杞拌蚕豆 ..... 198
- 枸杞炒猪肝 ..... 199

- 山楂红豆浆 ..... 200
- 橙子南瓜羹 ..... 201

## 202 / 老年性贫血

- 栗焖香菇 ..... 203
- 黑豆红枣枸杞豆浆 ..... 204

|                |     |
|----------------|-----|
| 红枣芋头汤 .....    | 204 |
| 首乌黑豆红枣鸡汤 ..... | 205 |
| 腰果炒猪肚 .....    | 206 |
| 苹果红枣鲫鱼汤 .....  | 207 |

## 208 / 女性贫血

|                |     |
|----------------|-----|
| 红椒西蓝花炒牛肉 ..... | 209 |
| 土豆红薯泥 .....    | 210 |
| 霸王花红枣玉竹汤 ..... | 210 |
| 红枣黄芪蒸乳鸽 .....  | 211 |
| 绿豆红薯豆浆 .....   | 212 |
| 黑胡椒猪柳 .....    | 212 |
| 桂圆红枣小麦粥 .....  | 213 |

|            |     |
|------------|-----|
| 姜汁蒸鸡 ..... | 213 |
|------------|-----|



## 214 / 男性贫血

|               |     |
|---------------|-----|
| 黑米莲子糕 .....   | 215 |
| 枸杞开心果豆浆 ..... | 216 |
| 姜葱蒸小鲍鱼 .....  | 216 |
| 豉椒肉末蒸山药 ..... | 217 |
| 酱牛蹄筋 .....    | 218 |
| 红枣芋头 .....    | 219 |
| 当归田七炖鸡汤 ..... | 219 |
| 黑椒煎牛排 .....   | 220 |
| 桑葚黑芝麻糊 .....  | 221 |



## 8种有效防治贫血的中成药

|             |     |
|-------------|-----|
| 复方阿胶浆 ..... | 224 |
| 阿胶补血膏 ..... | 224 |
| 十全大补丸 ..... | 225 |
| 归脾丸 .....   | 225 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 人参归脾丸 .....  | 226 |
| 人参养荣丸 .....  | 226 |
| 阿胶补血颗粒 ..... | 227 |
| 乌鸡白凤丸 .....  | 227 |

## 228 / 附录1 贫血患者的中医疗法

## 230 / 附录2 贫血患者慎吃食物一览表





# Part 1

## 解读贫血知识， 远离贫血困扰

随着生活节奏的加快，人们感受到的无形压力越来越大。再加上糟糕的生活环境，很多人的身体早已不堪负重，出现各种亚健康体质，贫血就是其中最常见的病症。患上贫血后会出现面色苍白或萎黄，口唇、眼结膜及指甲床色淡，头发干枯，精神萎靡，容易疲倦，消化功能减退，吸收较差，常腹泻，注意力不集中，稍一活动会出现气喘乏力等症状。贫血后期还可出现头面部、下肢浮肿，严重的还会引起器质性及代谢系统的病变。

本部分从贫血的基础知识入手，首先介绍了什么是贫血，诊断贫血需要做的医疗检查。接着从饮食出发，告诉大家贫血患者的饮食宜忌。最后重点向大家介绍贫血患者如何吃好一日三餐。

# 贫血基础知识

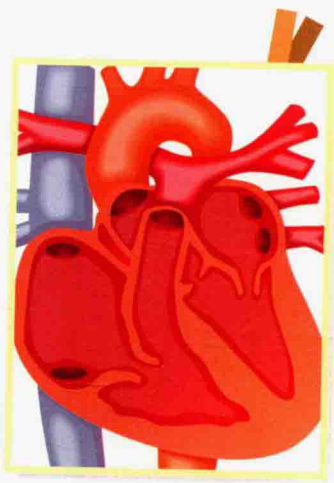
贫血是一种日常生活中最为常见的疾病之一，对于贫血患者而言，了解血液与贫血、什么是贫血、贫血的医疗检查等相关的知识是非常有必要的。

## 01 血液与贫血

贫血与血液有着千丝万缕的联系，所以说到贫血，首先应对血液有所认识。血液是流体性状的结缔组织，由血浆和血细胞组成，存在于心血管系统（循环系统）中，在心脏的推动下不断循环流动。

血细胞是由红细胞、白细胞和血小板等血球成分所构成的。从人体血管中抽取少量血液于试管内，通常情况下由于凝固作用血液会呈凝固状态。但是，如果添加一种抗凝固剂，血液就不会凝固，血液成分中每个层次的沉淀物就能明显地观察到了。在试管的最下方，集聚而呈红色的是红细胞，红细胞之上有两层淡灰白色的物质，其中下层主要是白细胞，上层集中的是血小板。在试管的最上方会出现黄色液体的清澈部分，这部分液状成分就是血浆。

红细胞又称红细胞或红血细胞，是血液中最多种的一种血细胞。红细胞呈双面凹陷的圆盘状，直径约为7.5微米，没有细胞核，细胞质内没有细胞器而只有大量血红蛋白。血液的颜色就是由血红蛋白决定的，血红蛋白具有与氧和二氧化碳结合的能力，红细胞能通过血红蛋白将吸入肺泡中的氧运送给身体的各组织，同时，躯体各组织中新陈代谢产生的二氧化碳也通过红细胞运到肺部并被排出体外。白细胞旧称白血球，在血液中呈球形，能以变形运动穿过毛细血管壁进入周围组织中。白细胞又分为颗粒球、单核球、淋巴球等。白血球会抵抗对身体有害的细菌或异物，加强人体对疾病的抵抗力，并能杀死侵入身体的细菌和病毒，具有提高免疫力，保护身体的作用。血小板也称血栓细胞，在流动的血液中呈双





面凸的圆盘状，侧面看呈梭形，直径为2~4微米。血小板能在身体受伤而流血时，修补血管壁而使血液凝固，具有止血的功能。

血浆是血液的液体成分，血细胞悬浮于其中。血浆的主要作用是运载血细胞，运输维持人体生命活动所需的物质和体内产生的废物等。血浆相当于结缔组织的细胞间质，是血液的重要组成部分，呈淡黄色液体。血浆的化学成分中，水分占90%~92%，其他10%以溶质血浆蛋白为主，并含有电解质、营养素、酶类、激素类、胆固醇和其他重要组成部分。血浆蛋白是多种蛋白质的总称，用盐析法可将其分为白蛋白、球蛋白和纤维蛋白原三类。

正是由于具有这些成分的血液在全身血管中不断循环，才保持了身体的细胞和组织处于正常状态。所有这些，无论是哪一个成分，对于我们的生命都起着重要的作用。成年人的造血器官主要是骨髓，血细胞主要在骨髓中产生。一般健康成年人每天大约有30毫升/50千克的年轻血细胞生成，同时也有相应数量的血细胞衰老死亡，并分解代谢排出体外。人体骨髓有强大的代偿功能，在强烈刺激下，骨髓造血功能可增至正常情况的6~8倍。

## 02 什么是贫血？

我们看见同事或朋友面色苍白，就会说他“贫血”了；也有的人因自己感到头晕、乏力，就会想，也许自己患了“贫血”。的确，贫血是我们生活中比较常见的一种疾病，确切地说，贫血是一种症状，而不是具体的疾病，各种疾病大多都可以伴有贫血。换句话说，贫血只不过是多种不同疾病都可出现的一种常见症状。如果说某人贫血，其实还没有说清楚他患的究竟是什么病，只是抓住了一个现象。

有不少人认为贫血就是血少，甚至有的人把血压偏低也认为是贫血，这是不对的。一个正常人全身的血液总量约占体重的8%，大约为4000毫升，而贫血的人血液总量并不少，只是血液中的有形成分——红血球减少了，也就是通常所说的血液变稀了。现代医学解释：贫血指的是循环血液单位容积内血红蛋白浓度、红血球计数以及红血球比积均低于正常值的现象。因此所谓贫血是指循环血液单位容积内血红蛋白量低于正常值的下限，是血液中所含的血红蛋白数量减少的症状。

通常情况下，血液中的血红蛋白一旦减少，红血



球的数量也会随之减少。有时也会出现血红蛋白数量减少，而红血球数量不发生变化的情况。

在实际的诊断过程中，主要测试以下指标：

- ① 血液中的红血球数。
- ② 血红蛋白的浓度。
- ③ 血细胞比容（红血球容量在血液中所占的比例）。

如若各种测试值均低于正常范围，即可判断为贫血。

血液中红血球的数量，在前面已有概要叙述。正常成年男性和女性的红血球数量是有差别的。男性红血球的平均值约为 $4.83 \times 10^{12}$ /升，即每毫升血中有483万个红血球；女性平均值约为 $4.33 \times 10^{12}$ /升，即每毫升血中有433万个红血球。此外，红血球还随年龄、居住地海拔高度而存在差异。如果排除正常生理变异因素，成年男性红血球低于 $4 \times 10^{12}$ /升，女性低于 $3 \times 10^{12}$ /升，就可认为是贫血。而血红蛋白的浓度是用一升血液的血红蛋白含量来表示的。男性在120克/升以下，女性、中学生在110克/升以下，孕妇、幼儿、小学生在100克/升以下，这些都属于血红蛋白含量偏低的情况。血细胞比容的正常值成年男性平均为46%（41%~51%），成年女性平均为42%（37%~46%）。



贫血的诊断应按以下几个步骤进行：

首先要确定有无贫血存在。对于怀疑患有贫血的患者，先作外周血的血常规检查，包括血红蛋白浓度、红细胞计数、白细胞计数、血小板计数和红细胞压积，还有平均红细胞体积、红细胞平均血红蛋白含量及红细胞血红蛋白平均浓度。如果成人的血红蛋白浓度，男性小于120克/升，女性小于110克/升，孕妇小于100克/升，可以诊断为患有贫血。

最基本的血液学检查应包括：

① 网织红血球计数 = 患者的红血球比积0.45升 × 网织红血球（%）

② MCV及MCHC的测定。

③ 进行外周血涂片检查时，观察有无异形红血球，如球形红血球、靶形红血球、裂殖细胞，有无红血球大小不均、低色素和多染性红血球、嗜碱性点彩、卡伯特氏球、豪一周氏小体等，以及白细胞和血小板数量和形态学方面的改变，有无异常细胞。

④ 骨髓穿刺作骨髓涂片检查。骨髓检查必须包括铁染色，以确诊或排除缺铁性贫血和铁粒幼细胞性贫血。

此外，还有尿常规、大便隐血及寄生虫卵、血液尿素氮、血肌酐以及肺部X光检查等均不容忽视。

其次要明确患有何种类型的贫血，需要做以下化验：

① 血细胞低色素性贫血首先考虑缺铁性贫血，需要作铁代谢检查。检查可以发现血清铁及铁蛋白降低，总铁结合力及原卟啉增高。

② 大细胞性贫血要作叶酸及维生素B<sub>12</sub>测定。如为营养性大细胞性贫血则叶酸或维生素B<sub>12</sub>会减低。

③ 患者除贫血外还有黄疸、脾脏肿大等症状者，要考虑有溶血性贫血存在，可能出现网织红细胞增加，间接胆红素及血清游离血红蛋白升高，结合珠蛋白减少。骨髓检查对确诊贫血、寻找贫血原因十分重要，尤其对白血病、巨幼红细胞性贫血、再生障碍性贫血、骨髓增生异常综合征及多发性骨髓瘤的诊断有决定性意义。



# 贫血患者的饮食宜忌

俗话说：“病从口入。”很多疾病都是大家不会吃所致。同样，只要我们科学饮食，合理搭配，不仅能防病，还有治病之效。下面就向大家介绍贫血患者的饮食要点。

## 01 充分摄取优质蛋白质

蛋白质是构成一切细胞和组织结构必不可少的成分。它是人类生命活动最重要的物质基础。在人体细胞中，蛋白质约占1/3，成年人体内平均含有约16%的蛋白质。蛋白质在皮肤和骨骼肌中约占80%，在胶原中约占25%，血液中约占5%，其总量仅次于水分。人体的各种组织（包括骨骼、肌肉、血液、淋巴、内脏、皮肤、牙齿、头发、指甲等）都是由各种细胞构成的；而构成人体细胞原生质的主要成分是蛋白质，加上调节人体新陈代谢的酶、调节生理机能的激素和能增强人体抵抗力的抗体都是直接或者间接地来自蛋白质，所以说，“没有蛋白质，就没有生命”。



## 02 进食含铁质较多的食材

食物中所含的铁质能否被人体吸收、利用，比含铁量多少更重要。一般来说，动物性食物中所含铁的吸收利用率，是植物性食物的3倍。动物性食物中的铁，称为血红素铁，人们可从肝脏、猪肉、牛肉、生蚝、蚌等获得；植物性食物中的铁，则称为非血红素铁，例如，深绿色蔬菜（菠菜、番薯叶等），以及谷类和豆类（如黄豆、红豆）中所含的铁。



## 03

## 摄取对吸收铁质有帮助的维生素 C

贫血患者平时除了选择铁含量高的食物外，在进餐时，还应尽可能搭配促进铁吸收的维生素C。维生素C可将三价铁，还原成二价铁或亚铁，以促进铁的吸收；而且铁在吸收之后会和转铁蛋白结合形成复合物，维生素C更是这个复合物形成的重要营养成分；铁与蛋白复合体储存于肝、脾与骨髓时，仍需维生素C的辅助。富含维生素C的食物有：菠菜、西红柿、绿芦笋、菠萝、草莓、柑橘等。

## 04

## 贫血患者宜养成细嚼慢咽的饮食习惯

均衡地摄取蛋白质、脂肪、糖类、维生素和矿物质这五大类营养素，同时保持正常的饮食规律，都是预防和改善贫血的基本要点。要使身体充分地吸收铁质和蛋白质等具有造血功能的营养素，正确的进食方法，也是非常重要的。一个人胃功能的好坏直接影响对铁质的吸收。如果进食过急，没有经过慢慢地细嚼就囫圇吞下的话，将会直接影响到胃酸的分泌和食物的充分消化，进而影响到铁等元素的吸收率。因此，贫血患者用餐时应切记，要以细嚼慢咽为原则。

## 05

## 贫血患者忌常在外就餐

由于工作繁忙，现代人在外就餐的时间和次数会很多，这也是令人担忧的不正常的饮食生活。在外就餐时，一般都会食用拉面、三明治、馄饨、面条等快餐。而且餐馆的菜肴，可以说全都营养搭配不均衡。因此，还要补充一些牛奶或水果。此外，在茶馆休息时，除咖啡或红茶外，还应喝牛奶、西红柿汁；除蛋糕外，还应吃点奶油果冻等，随时注意营养的均衡搭配。此外，近年来出现了许多快餐、加工食品，这些种类的食品除了有添加物的弊害外，维生素和矿物质等营养素更是严重的不足。经常吃这样的食品必然会导致贫血。