

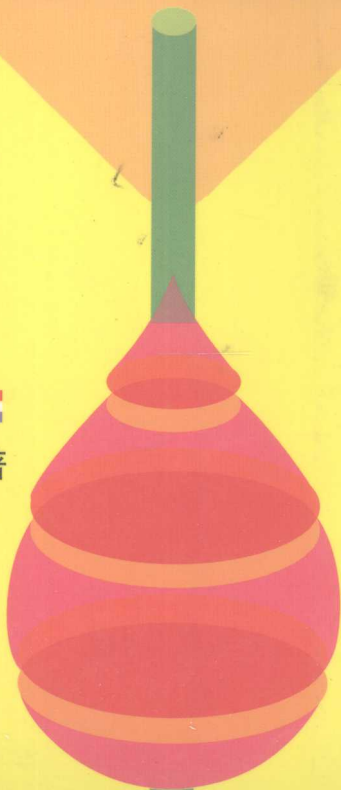
现代疾病的营养资讯



贫血

患者的饮食

〔日〕细田四郎 等著
杨辉中 译



天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2001-14

图书在版编目(CIP)数据

贫血患者的饮食/(日)细田四郎等著;杨辉中译. —天津:天津科技翻译出版公司,2001.9

(现代疾病的营养资讯丛书)

书名原文:贫血の人の食事

ISBN 7-5433-1371-5

I. 贫... II. ①细... ②杨... III. 贫血-饮食卫生

IV. R556

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 041965 号

Copyright © KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY Publishing Division

授权单位:日本女子营养大学出版部

出版:天津科技翻译出版公司

出版人:邢淑琴

地址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电话:022-87893561

传真:022-87892476

E-mail: tstitbc@public.tpt.tj.cn

印刷:天津宝坻第二印刷厂

发行:全国新华书店

版本记录:880×1230 32 开本 4.5 印张 250 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册

定价:18.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

● 现代疾病的营养资讯丛书

贫血患者的饮食

【日】细田四郎 等著
杨辉中 译

· 天津科技翻译出版公司 ·

目 录

一日食谱

青春期女子食谱①	4→102
青春期女子食谱②	6→104
青春期女子食谱③	8→106
青春期女子食谱④	10→108
成人女性的食谱①	12→110
成人女性的食谱②	14→112
成人女性的食谱③	16→114
成人女性的食谱④	18→116
妊娠前期的食谱	20→118
妊娠后期的食谱	22→120
哺乳期的食谱	24→122
老年人的食谱①	26→124
老年人的食谱②	28→126
老年人的食谱③	30→128

菜肴集锦

摄取优质蛋白质的菜肴①	32→34
摄取优质蛋白质的菜肴②	36→38
可以有效摄取铁质的菜肴①	40→42
可以有效摄取铁质的菜肴②	44→46
含有丰富的维生素·矿物质的菜肴	48→50
充分利用香味蔬菜的肝类菜肴	52→54
增强食欲的菜肴	56→58

易于消化的菜肴·····	60→62
--------------	-------

· 医生的话 ·

贫血的症状及其原因·····	64
----------------	----

血液构成与功能·····	65
--------------	----

构成血液的成分·····	65
--------------	----

血液的有形成分(血细胞)的发育·····	65
----------------------	----

造血的构造·····	66
------------	----

红细胞的功能·····	67
-------------	----

贫血的病态·····	69
------------	----

何谓贫血·····	69
-----------	----

检查是否贫血·····	69
-------------	----

贫血的病态与症状·····	70
---------------	----

贫血种类·····	71
-----------	----

· 营养师的话 ·

贫血病人的饮食·····	83
--------------	----

贫血病人的饮食要点·····	83
----------------	----

一天吃什么,吃多少才好呢·····	93
-------------------	----

不同人群如何改善贫血·····	98
-----------------	----

预防疾病的四组评分法的基本内容·····	130
----------------------	-----

贫血病人的四组食品选择方法·····	136
--------------------	-----

贫血病人膳食一览表·····	138
----------------	-----

标准计量杯、汤匙、秤的使用方法·····	142
----------------------	-----

早餐

豆腐调味汁拌油菜花色拉
葡萄干面包 牛奶 苹果

● 豆腐含有优质的蛋白质，是人们每天都应摄取的食品。豆腐调味汁与蔬菜一起食用，再配上含有很多铁质的羊栖菜以及绿色的油菜花更好。



油炸竹荚鱼・竹笋天芙罗
煮猪肝 芥末拌油菜
印第安豆芽 米饭

午餐

● 即使同样是动物性蛋白质，鱼类与肉类中所含氨基酸种类也是不同的，两者要合理地搭配到盒饭中。烹调法以不散失营养的油炸或蒸煮为宜。





加餐

香蕉甜点 红茶



牛肉卷 蔬菜浓汤 洋葱薄片
米饭

●牛肉卷的肉要用瘦牛肉。再配上含有丰富维生素C的花椰菜，这种蔬菜的味道更提高了牛肉的美味。

晚餐

●根据四组评分法计算的营养值

	★	♥	♣	◆	合计
早餐	1.5	0.7	0.9	3.3	6.4
午餐	0.0	1.2	0.7	6.5	8.4
加餐	0.0	0.0	1.1	1.8	2.9
晚餐	1.0	1.3	2.2	5.6	10.1
合计	2.5	3.2	4.9	17.2	27.8

早餐

纳豆蛋黄酱·葱头薄片
腌芜菁叶 鱼肉饼和油菜汤 米饭

●把纳豆做成色拉风味，再配上洋葱和煮鸡蛋放在一盘。关键是要用水泡去辛辣味。



蘑菇明太子细面条
日式煮肉色拉 王子瓜

午餐

●有很多人好像仅以一种意大利式面为午餐。还应搭配动物性蛋白质和蔬菜。添加一些明太鱼的辛辣味和柠檬的酸味，意大利面吃起来就非常可口。





晚餐

南瓜肉饼 蟹味青梗菜
芝麻醋拌土豆 米饭

● 南瓜不仅含有维生素C, 而且含有胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂。弄碎与猪肝一起做成炸肉饼。

加餐

面包布丁·梅干汁
橙汁



● 根据四组评分法计算的营养值

	★	♥	✱	◆	合计
早餐	0.5	1.2	0.3	4.7	6.7
午餐	1.1	1.6	0.7	4.8	8.2
加餐	1.2	0.0	1.3	1.6	4.1
晚餐	0.5	0.8	2.0	6.2	9.5
合计	3.3	3.6	4.3	17.3	28.5

早餐

咸牛肉炒蔬菜 麦片粥 番茄汁
柿子

● 想改变早餐时,可以麦片粥代替食用面包。
麦片粥中含有很多具有造血功能的叶酸和铜。煮的时间一长,叶酸的效果就会减弱。



午餐

炸虾 煮菜 芝麻拌菠菜
油菜籽米饭
苹果

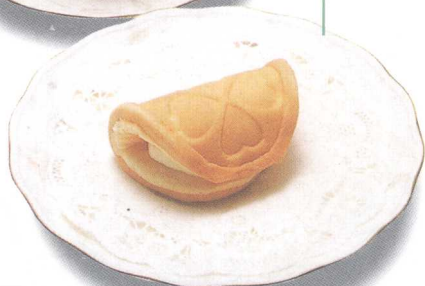
● 自己做的盒饭要考虑配色,要
搭配各种食品。紫菜含有铁,是
值得摄取的食品。





加餐

蛋奶烘饼 薄荷茶



咖喱炒猪肉猪肝 煮炸芋头
芥末醋拌豆芽

● 炒肉的时候，要与含铁质多的猪肝一起炒。咖喱的辛辣刺激同样适合猪肉和猪肝。

晚餐

● 根据四组评分法计算的营养值

	★	♥	◆	◆	合计
早餐	1.4	0.9	1.3	3.3	6.9
午餐	1.1	1.5	1.1	5.9	9.6
加餐	0.0	0.0	0.0	1.9	1.9
晚餐	0.0	1.6	1.1	6.9	9.6
合计	2.5	4.0	3.5	18.0	28.0

早餐

清拌油菜 炒藕片 豆芽酱汤 米饭

● 藕与小虾搭配一起吃是一道含钙丰富的食品。摄取大量的钙有助于铁的吸收。钙也是形成骨骼、牙齿的基本成分，是成长期内不可缺少的营养成分。



夹心三明治 炸鸡肝 橘子
番茄汁

● 三明治由多种配料制成。本餐的关键在于将鸡肝裹上牛奶和葱头后炸。与鸡肝相配的咖喱菜花，可提前做好，作为家庭常备菜。

午餐





晚餐

加餐

酸奶果冻桃子汁

铁板烧牡蛎 煮土豆魔芋
醋拌萝卜丝 米饭

● 牡蛎含有丰富的铁和叶酸。此菜在烧制时尽量少放油，充分利用腊肉释放出来的油脂。



●根据四组评分法计算的营养值

	🍌	❤️	🍀	🍋	合计
早餐	0.5	0.3	0.6	5.0	6.4
午餐	1.4	0.9	1.4	5.7	9.4
加餐	0.9	0.1	0.2	0.2	1.4
晚餐	0.0	2.7	0.9	5.9	9.5
合计	2.8	4.0	3.1	16.8	26.7



早餐

萝卜泥拌鲑鱼肉 芝麻拌豆芽
豆腐裙带菜酱汁 米饭

● 蒸熟后晒干干的鲑鱼肉，是简便的早餐中常常利用的食品。它含有很多铁质。拌上萝卜泥，就更清淡。撒上碎紫菜，营养更丰富。

午餐

杂样煎菜饼
番茄色拉 猕猴桃

● 在配料里放入足够的牛肉和蔬菜，使杂样煎菜饼的营养更丰富。番茄色拉和作为餐后食品的猕猴桃是维生素C的供给来源。





晚餐

加餐

桃子牛奶 苏打饼干



蛋黄烤花柏 羊栖菜什锦 煮茼蒿
凉拌菠菜 米饭

● 将羊栖菜放入炸什锦里。5克的羊栖菜与70克的菠菜含有同样的铁质，是简易的食品，建议在日常生活中多多食用。

● 根据四组评分法计算的营养值

	◆	♥	✦	◇	合计
早餐	0.0	1.8	0.3	3.0	5.1
午餐	2.0	0.8	1.4	4.1	8.3
加餐	1.1	0.0	0.6	1.0	2.7
晚餐	0.2	2.1	0.8	4.7	7.8
合计	3.3	4.7	3.1	12.8	23.9

早餐

奶油卷三明治
奶酪蔬菜拼盘色拉 玉米汤

●
用面包可以轻易地制作三明治。简单色拉拼盘，浇上柠檬汁就可食用。



午餐

鳕鱼肉 辣炒茄子
芝麻拌油菜 米饭

●
在蒸熟后晒半干的鳕鱼肉里放入蜂斗叶和裙带菜，煮熟后食用非常清淡。为了不使裙带菜的香味跑掉，最后再放入，使其吸收汤汁。加芝麻末拌的凉菜，在需要增添一道菜时制作起来很方便。

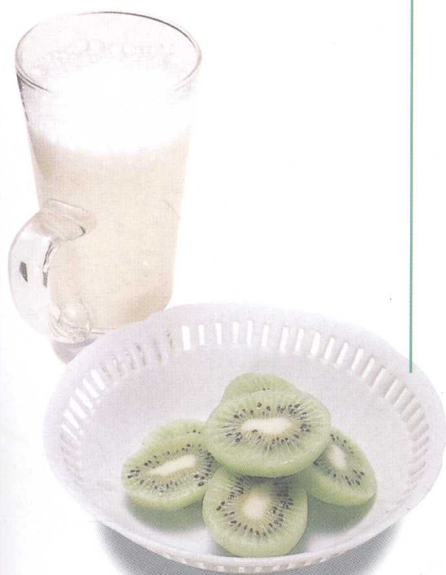




晚餐

加餐

牛奶冷饮 猕猴桃



番茄烩猪肉 冰镇蛋羹
酱油拌山药 凉拌卷心菜

● 夏天没有食欲时，水果和番茄的酸味可以激发食欲。蛋羹很容易食用，外观就可以使人产生凉意。

●根据四组评分法计算的营养值

	★	♥	✿	◆	合计
早餐	1.8	0.5	1.5	2.9	6.7
午餐	0.0	1.9	0.4	3.8	6.1
加餐	1.6	0.0	0.7	0.5	2.8
晚餐	0.5	1.4	1.3	6.2	9.4
合计	3.9	3.8	3.9	13.4	25.0