

汗汗养生馆
Health Museum

补铁补血 儿童

编著 韦杨丽

巧妙补铁，远离贫血，打造健康『小超人』

当孩子体内缺铁时，会出现精神萎靡

厌食、挑食，生长发育迟缓，注意力不集中

理解力、记忆力差等。

可见，给孩子补铁补血尤为重要。

第4季
036

广东人民出版社
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童补铁补血/韦杨丽编著. —广州: 广东人民出版社, 2009. 12
(汗牛养生馆·第4季)

ISBN 978-7-218-06451-2

I. 儿… II. 韦… III. ①儿童—铁—补法—食物疗法—食谱②儿童—补血—食物疗法—食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第195742号

出版	广东人民出版社
发行	(广州市大沙头四马路10号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	787毫米×1400毫米 1/24
印张	50
版次	2009年12月第1版
印次	2009年12月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06451-2
定价	80.00元(共10册)

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

邮购部地址: 广州大道南惠兰路1-11号丰盈居306室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.hanniubook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

补铁补血

编著 韦杨丽

儿童



养生馆

Health Museum



NLIC2970480342

第4季
036

广东省出版集团
广东人民出版社

前言



铁是生命体内必需的微量元素，众所周知，铁与贫血密切相关，如果没有铁，大多数的生命现象是不可能存在的。铁是细胞内血红蛋白的重要组成部分，人体内铁的含量与众多的疾病有关联，如缺铁性贫血、溶血性贫血及再生障碍性贫血或恶性贫血、慢性肾功能衰竭、肾病综合征、肾炎和尿毒症、病毒性肝炎、发热、感染、传染病或恶性肿瘤等。

儿童体内的铁含量尤为重要，不同年龄的儿童每天所需的铁为3~7岁10毫克，8~12岁18毫克。当孩子体内缺乏铁元素时，会出现如下症状：爱哭闹、睡中惊醒、精神萎靡，厌食、挑食，生长发育迟缓，经常头晕、失眠、感冒、发烧、咳嗽、腹泻，注意力不集中，理解力、记忆力差，学习成绩差等。可见，给孩子补铁补血尤为重要。

在物质生活水平日渐提高的今天，由于饮食营养摄入不足、膳食结构不合理等方面的因素，儿童缺铁性贫血仍是困扰孩子健康成长的问题之一。针对众多儿童缺铁的现象，我们编写了这本《儿童补铁补血》。本书从补铁补血基本常识入手，详细解说如何为孩子补铁补血，并列举多种富铁食物及其做法，为家长们提供全面的营养饮食建议。

除《儿童补铁补血》外，本套儿童系列丛书还包括《新手妈咪育儿经》《0~1岁婴儿断奶》《1~3岁宝宝饮食》《3~6岁幼儿营养》《儿童饮食宜忌》《儿童钙锌同补》《儿童开胃健胃》《儿童对症食疗》《学生营养餐桌》，共十个分册。从刚出生的宝宝到学龄儿童，从最初的母乳喂养到孩子饮食习惯的培养、特殊元素的补充，我们都倾情奉上，为你提供全方位的贴心的养育指导和营养建议，让你一书在手，轻松、科学育儿，愿你的孩子健康快乐成长！

目录 CONTENTS

5 第一章 铁血小百科

- 6 儿童贫血学问多
- 9 莫让孩子陷入补铁误区
- 11 留心！补铁过量伤身体
- 12 膳食补铁有讲究

15 第二章 巧选食物 让宝宝“铁”定健康

- 16 动物肝脏
- 17 猪肝拌菠菜
- 18 菊花映肝尖
- 20 菠菜猪肝汤
- 21 鸭肝扒油菜
- 22 动物血
- 23 鸭血鲫鱼汤
- 24 香菇鸡血汤
- 26 五彩猪血羹
- 28 鳝鱼
- 29 鳝鱼面条
- 30 糟熘鳝段
- 32 生蒸鳝段
- 33 果香鳝鱼卷
- 34 红枣
- 35 红枣桂圆汤
- 36 花生红枣猪蹄汤

- 37 泥鳅红枣汤
- 38 黑芝麻
- 39 芝麻花生糊
- 40 芝麻核桃煎豆腐
- 41 芝麻三丝拌海带
- 42 黑木耳
- 43 黄花菜烧木耳
- 44 不
- 45 黑木耳烧豆腐
- 46 腰花木耳汤
- 47 常吃黑木耳对健康的四大好处
- 48 海带
- 49 海带炒鸡丝
- 50 海带扒豆腐
- 51 海带炖肉
- 52 芦笋海带结
- 53 海带的两个好搭档
- 54 香菇
- 55 芦笋豆腐干蒸香菇
- 56 百花酿香菇
- 57 香菇生菜
- 58 宝宝补铁，关键是吸收
- 60 豆腐
- 61 三鲜豆腐
- 62 番茄黄豆烧豆腐

64 花生玉米拌豆腐

65 肉丸豆腐汤

66 红色肉类

68 芹菜肉丝

70 菜心炒肉片

71 滑炒鸡丁

72 姬菇牛肉

74 生炒鸭丁

75 丝瓜瘦肉粥

76 鸡蛋

77 紫菜煎蛋饼

78 炸金丝蛋

79 三色芙蓉蛋

80 紫菜

81 虾皮紫菜蛋汤

82 紫菜丸子

83 紫菜瘦肉汤

84 菠菜

85 核桃仁炒菠菜

86 蒜泥菠菜

88 肉蓉菠菜汤

89 五彩菠菜

90 哪些食物影响铁吸收

92 富铁水果苑

94 樱桃也补铁补血?

96 甘蔗: 补血良果

97 第三章 维生素 C

铁不可缺少的好朋友

98 维生素 C 与铁的“友情”

100 西施大白菜

102 金盅三宝

104 猕猴桃蛋饼

105 白菜帮烧肉片

106 橘味锦脆瓜

108 牛肉 + 土豆 + 番茄:

补铁最佳拍档

109 乳酪西兰花

110 银耳橙果液

112 芙蓉嫩火腿

114 番茄 + 酸奶: 补血又补铁

115 火腿菜花

116 五谷丰登粒

118 醋熘大白菜

119 葡萄干土豆泥



第一章

铁血小百科

什么是贫血？贫血有哪些类型，它的表现症状是什么样的？儿童为什么易患缺铁性贫血？怎么给孩子补铁？……或许，你的心里有着种种疑虑。不要担忧，本章节将为你一一解惑。

儿童贫血学问多



什么是贫血？

“贫血”是指单位容积血液内红细胞数和血红蛋白含量低于正常。正常成人血红蛋白量男性为12~16克/100毫升，女性为11~15克/100毫升；红细胞数男性为400~550万/立方毫米，女性为350~500万/立方毫米。凡低于以上指标的即是贫血。

贫血有哪些类型？

■**缺铁性贫血** 缺铁而影响血红蛋白合成所引起的贫血，见于营养不良、大量或长期小量出血和钩虫病。女性较易患上缺铁性贫血，这是因为女性每



个月生理期会固定流失血液，所以平均大约有 20% 的女性、50% 的孕妇都会有贫血的情形。如果贫血不十分严重，就不必去吃各种补品，只要调整饮食就可以改变贫血的症状。

■**出血性贫血** 急性大量出血(如胃和十二指肠溃疡病、食管静脉曲张破裂或外伤等)所引起的。

■**溶血性贫血** 红细胞过度破坏所引起的贫血，但较少见；常伴有黄疸，称为“溶血性黄疸”。

■**巨幼红细胞性贫血** 缺乏红细胞成熟因素引起的贫血，缺乏叶酸或维生素 B₁₂ 引起的巨幼红细胞性贫血。

■**恶性贫血** 缺乏内因子的巨幼红细胞性贫血。

■**再生障碍性贫血** 伴有胃酸缺乏和脊髓侧柱、后柱萎缩，病程缓慢；造血功能障碍引起的贫血。再生障碍性贫血是由多种原因引起的骨髓干

细胞、造血微环境损伤以及免疫机制改变，导致骨髓造血功能衰竭，出现以全血细胞减少为主要表现的疾病。

为什么儿童易发生缺铁性贫血？

□**先天性储铁不足** 正常情况下，在胎儿出生前三个月，每天母亲除供给满足胎儿生长需要的铁外，还要供给一部分储存在胎儿的肝脏内，以便出生后再用。

□**铁的需要量增加** 生长发育迅速的婴幼儿以及处于生长发育期的儿童、青少年，由于血容量迅速增加，对铁的需要量也随之增加，若饮食结构不合理，每日铁的摄入量不足以满足机体的需要，就会发生缺铁性贫血。

□**食物中缺乏铁** 婴儿没有按时添加含铁丰富的辅食，儿童偏食、厌食都会因摄入的铁不足以满足机体需要而发生缺铁性贫血。

□**食物搭配不合理致使各种营养素的比例不合理** 有的家长经常买娃哈哈、速溶奶粉、牛奶、乐百氏奶等，认为这些东西都是“高级”营养品。他们哪里知道这些所谓“高级”营养品中，恰好缺乏铁，或含量极微。儿

童每日需铁量约6~12毫克，以供造血之需。这些营养品吃得过多时，一方面会使食欲降低，以致从食物摄入的铁势必减少；另一方面，这些“高级”营养品本身又无铁可供，“巧妇难为无米之炊”，没有足够的铁作为造血原料，不贫血才怪呢！

□**营养素摄入的不平衡** 经常吃巧克力、奶油点心等高热量食品，会使孩子缺乏饥饿感，减少进食量而无法得到其他必需营养素。所以，常吃巧克力等高热量食品也会导致贫血。

□**铁的吸收障碍** 慢性腹泻、消化不良等疾病，使铁在肠道内吸收减少，从而导致缺铁性贫血。铁的吸收需要一定的酸度。而很多家庭，父母不注意给孩子搭配一定量的绿叶蔬菜，即使有蔬菜上桌，也没有注意劝导孩子多吃点蔬菜，以致维生素C供应不足，从而影响了铁的吸收。

莫让孩子陷入补铁误区

铁，是孩子们成长路上的好朋友！它是血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素等的主要组成部分，参与体内氧的运输和组织呼吸过程，还可帮助调节身体的免疫力，帮助提升感知、记忆能力，令人精力充沛。成长中如果缺乏铁的摄入，可能出现易倦、食欲不振、注意力难以集中、学习能力减退与行为障碍等现象。严重的还可能引起缺铁性贫血，影响体格和智力发展，因此绝对不可忽视。

膳食补铁 6 大误区

◆**蛋黄铁质足够补给** 鸡蛋虽然含铁，但其中的卵黄高磷蛋白会抑制铁的吸收，所以不能多吃，每天吃一个即可。

◆**水果维生素C不利于补铁** 其实果蔬里含有丰富的有机酸，有机酸会与铁结合，更加有助于铁质的吸收。

◆**肉类影响补铁，不易消化** 大部分血红素铁都是存在于肉类食物中，只要注意烹调方式，肉类食物的补铁效果更好。

◆**菠菜补铁** 最新的科学研究表明，以往认为菠菜含铁丰富是因为计算时小数点前移了，且菠菜中的铁为非血红素铁，不易为人体吸收。再者，菠菜中的草酸会与铁结合，影响人体对铁的吸收。

◆**牛奶与补铁剂同食** 牛奶营养丰富，是孩子们早餐不可或缺的一部分。有的家长会让孩子用牛奶送服铁质补充剂，认为这样补上加补且更易吸收。殊不知这样非但起不到“补”的作用，反而会影响铁的吸收。因为牛奶中含有磷、钙等元素，它们能与铁结合成不溶性的铁化合物，使人体的吸收率大大降低。

◆**大量补铁才能预防缺铁性贫血** 我国学龄前儿童的铁缺乏现象以及贫血的比例较高，这与体内缺铁有较直接的关系，因此补铁任务不可小视。但是补归补，分量一定要注意！一次性过量补铁，不但无法预防缺铁性贫血，还有发生铁质沉着症或铁中毒的危险。

药物补铁 4 大误区

现在的父母都很关注孩子各种微量元素的补充，其中补铁也是重要一环。治疗小儿缺铁性贫血最常用的是硫酸亚铁，其次为富马铁、人造补血糖浆、枸橼酸铁等。小儿补铁应避免如下四种错误：

1 药品放得太久

硫酸亚铁是非价铁，放置过久，2价铁可氧化成3价铁而影响疗效。

2 饭前服用

这是因为铁剂对胃黏膜有刺激，饭前服，使人难以耐受，宜饭后服。

3 喝茶

因茶叶中的许多成分能与铁结合，影响药物疗效。

4 过量服用

因铁剂药片、药丸都包有糖衣，易被儿童吞服。如果用量较大，会刺激胃肠黏膜，引起腹痛、腹泻等症状，严重者可发生昏迷，甚至死亡。因此，切忌让小孩子大量服用。

贴心小叮咛 对于轻度贫血的宝宝采用科学合理的食补基本能得以纠正。贫血较重的宝宝，在食疗以外还需加服亚铁类药物及维生素C片和胃酶片。铁剂的补充要在医生的指导下进行，切不可盲目服用。



留心！补铁过量伤身体

缺铁会引起缺铁性贫血，所以很多人认为体内的铁含量越多越好，再加上受广告的诱导，便千方百计地摄取补铁食品。但过量补铁并不是件好事。

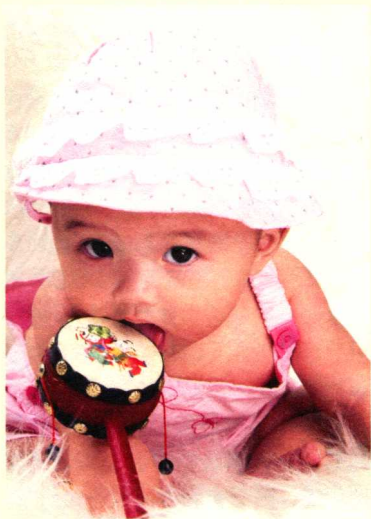
据研究，铁一旦被人体吸收，除了部分随失血丢失外，很少有其他排泄途径。体内多余的铁以铁蛋白的形式储存起来，而铁储备过多会增加患心脏病的危险。研究发现，血红蛋白与氧的结合、分离，同铁的关系十分密切，铁过多会促进氧自由基增加，而氧自由基对机体有显著的超氧化作用，铁贮存过多会促使不稳定的自由基破坏健康的机体组织。此外，血液中的铁蛋白与胆固醇相互作用能使心脏病恶化，铁蛋白高的人心脏病发病率是正常人的两倍。

在所有心脏病的危险因素中，高铁蛋白要比高胆固醇、高血压和糖尿病更危险。因此，人们在日常生活中，不要滥用补铁食品和药品。

另外，补铁不当或一次补铁量过大，都有发生铁质沉着症或铁中

毒的危险。尤其是儿童服用过多的铁药品，会引起严重的后果。

铁中毒可直接腐蚀胃肠黏膜，以致出现呕吐、腹泻、黑便、腹痛和胃肠炎等症状，甚至会发展为消化道出血、急性肠坏死并发生肠穿孔和腹膜炎等情况。服铁过量还会使血液中出现游离铁，发生休克和心力衰竭。过多的铁也可进入细胞内，破坏线粒体，使肝脏及神经系统受损害，引起昏迷甚至死亡。





膳食补铁有讲究

营造促进铁吸收环境

多摄取促铁吸收的食物

人体在消化时，食物中的铁必须先溶于胃酸，才能经由小肠壁进入血液中。胃酸少、无胃酸以及胃切除的人，对铁的吸收能力都很弱。而30%左右缺铁性贫血患者都缺乏胃酸，所以，必须同时有充足的铁及胃酸，否则单纯补铁对这类贫血将毫无助益。可在饭前喝些汤或吃些酸的水果以刺激胃酸分泌，提高铁的利用率。

酸性环境可使含铁的食物在胃内形成一种复合物并在肠内维持可溶状态，因而有利于吸收，如奶油，

富含苹果酸、酒石酸、柠檬酸等多种有机酸的水果和绿色蔬菜等均有助于铁的吸收；即使是加糖的牛奶，进食方法得宜，也有助益，因为牛奶中的乳糖会由肠中的细菌转变为乳酸，乳糖可促进铁的吸收。

食物中的有机酸、蛋白质、果糖都能促进铁的吸收。食物中的铜，可帮助形成血红素，促进铁质的吸收，应多吃些动物内脏、虾、螃蟹、贝类、草菇、全麦食品、蜂蜜、花生、橄榄、豆类等含铜高的食物。

科学膳食是补铁的根本

※保证全天充足的热量

如果热量不足，补充再多的优质的蛋白质都无济于事。因为，此时摄入的蛋白质全被作为能量消耗掉了，无法生成血和热量，尽可能多吃富含脂肪的牛肉、羊肉，既产热多，又能保证营养。

※保证蛋白质的食物

不要以为缺铁性贫血患者单纯地补充铁就可以，没有蛋白质，只补充铁是毫无意义的。每天保证动物性蛋白质占45%以上。以动物内脏、鸡蛋黄、瘦肉类、鱼类、豆制品等优质蛋白质为主。

六招帮你更有效补铁

■学会选择食物

动物性食物所含的铁比植物性食物更容易吸收。动物性食品（如瘦肉类、肝脏、蛋黄、禽类、鱼类）中的铁为血红素铁，较易被人体吸收利用，最高的吸收率可达20%左右。而存在于蔬菜和水果、谷物中的铁，多为非血红素铁，在体内吸收率仅为3%左右。还有一个办法就是将动物性食物与植物性食物放在一起烹调，既有利于铁的吸收，又可补充维生素C，一举两得。

■学会科学搭配

“没有不好的食物，只有不好的搭配！”以熘肝尖为例，辅料放菜椒就比放黄瓜要好得多。因为铁的吸收要仰仗于维生素C来帮忙，动物肝

脏中的铁为三价铁，是不能为人体所吸收的，必须在体内转化为二价铁之后，才能被人体吸收利用。

■学会科学烹调

菠菜、冬笋、荷兰芹和西兰花中草酸含量高，会影响铁的吸收利用率，烹制这些蔬菜时要利用草酸易溶于水的特性，在沸水中快速地焯一下，其中大约90%左右的草酸就都溶解在水里，将菜捞出控水，再拿来炒菜，就不会对铁的吸收产生多少影响了。

□选择富含铁的食物

首选红肉（瘦牛肉、瘦猪肉、瘦羊肉）、鱼类（鲫鱼、沙丁鱼）、动物血（猪血、鸭血、鸡血）、动物肝脏（猪肝、鸡肝、鸭肝、牛肾、牛心）、

牡蛎、鸡蛋黄等食物。其次是海带、紫菜、黑木耳、香菇、芝麻、芝麻酱、大豆、小豆、干果类（如红枣、葡萄干、桂圆）及各种种子如西瓜子、南瓜子、葵花子、松子仁等等。

□勿忘补充维生素C

铁的吸收有赖于维生素C，应多吃鲜枣、沙棘、草莓、猕猴桃、柠檬、柚子、橙子、小油菜、大头菜、菠菜、萝卜缨、菜椒、西兰花、菜花、苋菜

等富含维生素C的新鲜蔬菜和水果，以促进铁的吸收，大大提高铁的生物利用率。

□保证食物多样化

注意杂与精、荤与素的平衡。动、植物性食物混合食用可提高铁的吸收率，如粳米中铁的吸收率仅为1%，如果与鱼肉、动物肝脏、绿叶蔬菜同食，吸收率可提高到10%以上。

哪些因素影响铁的吸收

膳食中精制的糖类能够刺激碱性消化液的分泌，阻碍肠内有益细菌的生长，减少铁的吸收，因此，日常生活中应尽量减少精制米面、精制糖类的摄入，多吃些粗粮、杂粮。

患胃溃疡、失血性贫血的人，服用抗酸剂、碱性药物将影响铁的吸收和利用；膳食中缺乏维生素A和维生素C，将妨碍铁的吸收和利用；咖啡、茶叶里含鞣酸，能与铁结合变成不溶性鞣酸铁，妨碍铁的吸收；草酸盐（菠菜、冬笋、西兰花、空心菜、可可、绿豆）和磷酸盐（苏打饮料以及食品添加剂）都会妨碍铁的吸收。





第二章

巧选食物

让宝宝“铁”定健康

在营养过剩成为主要健康问题的今天，营养不足的问题仍不鲜见，缺铁性贫血仍是常见的威胁孩子健康的营养缺乏症。孩子缺铁，怎么办呢？作为孩子的营养师，妈妈要选对富铁食物，这样，宝宝才“铁”定健康。