

中国首创会说话的书

贫血



这样吃最有效

详细解读55种最有效的补血食材
全面兼顾各类常见贫血的对症食疗方案

菠菜



敛阴润燥
补血止血

红枣



健脾益气
补血安神

黑米



滋阴补肾
补血强身

猪血



清热补虚
补血解毒

扫描二维码
“码”上看视频
学做“彩椒牛肉丝”



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

贫血



这样吃最有效

| 柴瑞霞 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

贫血这样吃最有效 / 柴瑞震主编. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5388-7923-0

I. ①贫… II. ①柴… III. ①贫血—食物疗法 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第170386号

贫血这样吃最有效

PINXUE ZHEYANGCHI ZUIYOUXIAO

主 编 柴瑞震
责任编辑 梁祥崇
封面设计 伍 丽
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 www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市彩美印刷有限公司
开 本 635 mm × 1020 mm 1/16
印 张 8
字 数 80千字
版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7923-0/R · 2349
定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



Contents 目录



Part 1

了解贫血

了解贫血才能防治贫血

认识贫血.....	002
贫血的易患人群.....	003
判断贫血的程度.....	004
贫血的主要症状.....	004

贫血患者饮食“黄金原则”

营养均衡，预防为先.....	005
缺什么补什么，缺多少补多少.....	005

预防贫血的饮食“五要件”

改进膳食习惯，建立健康的生活 饮食规律.....	006
充分摄取优质的蛋白质.....	007
将含铁质较多的食品搭配入菜单 之中.....	007
摄取对吸收铁质有帮助的维生素 C与B族维生素	008
增强肠胃功能，才能增强消化 吸收	008



Part 2

常见贫血有四种，吃法各不同

缺铁性贫血

缺铁性贫血的概念.....	010
缺铁性贫血的常见症状.....	010
易患缺铁性贫血的人群.....	011

不同缺铁性贫血人群的饮食 原则

猪血韭菜粥.....	012
小炒肝尖.....	012
西红柿土豆炖牛肉.....	013



芸豆平菇牛肉汤.....	013
肉末西红柿煮面片.....	014
花生红米粥.....	014
猴头菇山楂瘦肉汤.....	015
蛭子炒芹菜.....	015
香菇肉末蒸鸭蛋.....	016
炆拌鸭肝双花.....	016
莴笋猪血豆腐汤.....	017
益气养血茶.....	017

巨幼细胞贫血

巨幼细胞贫血的原因.....	018
巨幼细胞贫血的常见症状.....	018
易患巨幼细胞贫血的人群.....	019
巨幼细胞贫血患者的饮食原则.....	019
老醋黑木耳拌菠菜.....	020
西红柿炒包菜.....	020
蛤蜊蒸蛋.....	021
黄花菜枸杞猪腰.....	021

再生障碍性贫血

再生障碍性贫血的概念.....	022
再生障碍性贫血的常见症状.....	022
易患再生障碍性贫血的人群.....	023
再生障碍性贫血患者的饮食原则.....	023
西蓝花蛤蜊粥.....	024
木耳炒鱼片.....	024

溶血性贫血

溶血性贫血的概念.....	025
溶血性贫血的常见症状.....	025
易患溶血性贫血的人群.....	026
溶血性贫血患者的饮食原则.....	026
南瓜燕麦粥.....	027
肉末南瓜土豆泥.....	027
枸杞虫草粥.....	028
双菇炒鸭血.....	028



Part 3

55种补血食物这样吃最有效

黑米.....	030
桂圆花生黑米糊.....	030
无花果红薯黑米粥.....	031

黑米红豆粥.....	031
燕麦.....	032
红豆腰果燕麦粥.....	032



牛奶桂圆燕麦西米粥.....033

奶香红豆燕麦饭.....033

糯米.....034

黄豆红枣糯米豆浆.....034

糯米桂圆红糖粥.....035

糯米红薯粥.....035

黑豆.....036

核桃仁黑豆浆.....036

黑豆乌鸡汤.....037

何首乌黑豆煲鸡爪.....037

黄豆.....038

凤爪黄豆补血汤.....038

芹菜炒黄豆.....039

芥菜黄豆粥.....039

红豆.....040

鲫鱼红豆汤.....040

小麦红豆玉米粥.....041

红豆南瓜粥.....041

豆腐.....042

葫芦瓜炖豆腐.....042

木耳烩豆腐.....043

西红柿生鱼豆腐汤.....043

豆浆.....044

板栗黄豆浆.....044

核桃黄豆浆.....045

黑豆豆浆.....045

菠菜.....046

胡萝卜炒菠菜.....046

扇贝拌菠菜.....047

腐竹烩菠菜.....047

芹菜.....048

西芹黄花菜炒肉丝.....048

虾仁木耳芹菜粥.....049

素炒香菇芹菜.....049

莴笋.....050

莴笋炒蛤蜊.....050

莴笋烧豆腐.....051

松仁莴笋.....051

紫甘蓝.....052

紫甘蓝拌杂菜.....052

紫甘蓝萝卜丝饼.....053

紫甘蓝拌千张丝.....053





胡萝卜.....054

胡萝卜红枣枸杞鸡汤.....054

苹果胡萝卜泥.....055

肉末胡萝卜拌豆腐.....055

茼蒿.....056

枸杞猪肝茼蒿粥.....056

香菇扒茼蒿.....057

茼蒿炒豆干.....057

白萝卜.....058

淡菜白萝卜豆腐汤.....058

枸杞白萝卜炒鸡丝.....059

红枣白萝卜猪蹄汤.....059

南瓜.....060

红枣南瓜麦片粥.....060

南瓜炒虾米.....061

南瓜鸡肉红米饭.....061

红薯.....062

胡萝卜红薯汁.....062

红豆红薯汤.....063

红薯炖猪排.....063

黑木耳.....064

西芹木耳炒虾仁.....064

茼蒿黑木耳炒肉.....065

木耳炒腰花.....065

香菇.....066

胡萝卜炒香菇片.....066

香菇苋菜.....067

香菇炖豆腐.....067

桑葚.....068

桑葚粥.....068

樱桃.....069

草莓樱桃苹果煎饼.....069

猕猴桃.....070

蜜柚苹果猕猴桃沙拉.....070

草莓.....071

草莓桑葚奶昔.....071

猪瘦肉.....072

佛手瓜炒肉片.....072

茶树菇核桃仁小炒肉.....073

肉末炒青豆.....073

猪肝.....074

丹参猪肝汤.....074

红枣猪肝冬菇汤.....075

蝉蜕熟地黄猪肝汤.....075

猪心.....076

猪心炒包菜.....076

丝瓜炒猪心.....077

灵芝炖猪心.....077

猪血.....078

韭菜炒猪血.....078



猪血豆腐生菜汤.....	079	白芝麻鸭肝.....	091
猪血参芪附枣粥.....	079	鸡蛋.....	092
牛肉.....	080	木耳鸡蛋西蓝花.....	092
彩椒牛肉丝.....	080	菠菜胡萝卜蛋饼.....	093
西蓝花炒牛肉.....	081	紫菜莴笋鸡蛋汤.....	093
牛肉煲芋头.....	081	黄鱼.....	094
羊肉.....	082	蒜烧黄鱼.....	094
羊肉胡萝卜丸子汤.....	082	鲈鱼.....	095
羊肉山药粥.....	083	黄芪鲈鱼.....	095
山楂马蹄炒羊肉.....	083	鲳鱼.....	096
乌鸡.....	084	酱烧鲳鱼.....	096
四味乌鸡汤.....	084	鳊鱼.....	097
鸽肉.....	085	党参当归炖鳊鱼.....	097
香菇蒸鸽子.....	085	生鱼.....	098
鸭肉.....	086	菜心炒鱼片.....	098
白芍鸭肉烧冬瓜.....	086	三文鱼.....	099
银耳鸭汤.....	087	蔬菜三文鱼粥.....	099
乌梅茶树菇炖鸭.....	087		
鸭血.....	088		
裙带菜鸭血汤.....	088		
鸭血鲫鱼汤.....	089		
鸭血虾煲.....	089		
鸡肝.....	090		
胡萝卜炒鸡肝.....	090		
鸭肝.....	091		





海参.....100

桂圆炒海参.....100

参杞烧海参.....101

鲍汁海参.....101

生蚝.....102

韭黄炒牡蛎.....102

清炒蚝肉.....103

上汤茼蒿蚝仔.....103

蛤蜊.....104

蛤蜊炒饭.....104

蛤蜊炒鸡心.....105

豌豆苗蛤蜊汤.....105

海带.....106

海带虾仁炒鸡蛋.....106

莲藕海带烧肉.....107

海带拌豆苗.....107

紫菜.....108

紫菜包饭.....108

红烧紫菜豆腐.....109

三丝紫菜汤.....109

熟地黄.....110

生熟地龙骨汤.....110

当归.....111

当归羊肉羹.....111

阿胶.....112

阿胶牛肉汤.....112

桂圆阿胶红枣粥.....113

黄连阿胶鸡蛋黄汤.....113

黄芪.....114

枸杞黄芪当归瘦肉汤.....114

北芪党参炖鹌鹑.....115

山药黄芪党参粥.....115

党参.....116

茯苓党参生姜粥.....116

党参虫草花瘦肉汤.....117

黄精党参炖仔鸡.....117

枸杞.....118

枸杞黑豆炖羊肉.....118

红枣.....119

红枣桂圆麦粥.....119

西洋参.....120

西洋参瘦肉汤.....120





Part 1

了解贫血

医学上说的“贫血”是指人体外周血红细胞容量减少，低于正常范围下限的一种常见的临床症状。很多人认为贫血是一种疾病，严格来讲，贫血并不是疾病，它只是伴随各种疾病的一种症状。患上贫血后会出现面色苍白或萎黄、头发干枯、精神萎靡、容易疲倦、注意力不集中，稍一活动就会出现气喘乏力等一系列的症状。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。所以，贫血患者需要更关注自身的健康问题，适时调养，才能防治一体，让身体更健康。



了解贫血才能 防治贫血

贫血是一种常见疾病的表象，尤其是女性和儿童最容易贫血。要想防治贫血，首先我们要了解贫血。

●认识贫血

据有关资料统计：全球有数亿人不同程度患有铁缺乏症或贫血，每年因患贫血导致各类疾病而死亡的人数过千万。中国患贫血的人口比率高于西方国家。在患贫血的人群中，女性明显高于男性，老人和儿童高于中青年。近年来，因饮食方式的改变，以及减肥等因素造成的营养失调，形成了又一类贫血人群。那么，到底什么是贫血呢？

贫血，这两个字对许多人来说，已不是一个陌生的词语。有的人看见自己的同事面色苍白，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（因为贫血可以由多种不同的病因引起）。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。如果说某人患贫血，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，只是血液中的有效成分之一——红细胞减少了，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、红细胞计数以及红细胞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，红细胞的数量也会随之减少。

有时也会出现血红蛋白数量减少，而红细胞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血液中的红细胞数。
- ②血红蛋白的浓度。
- ③血细胞比容（红细胞容量在血液中所占的比例）。

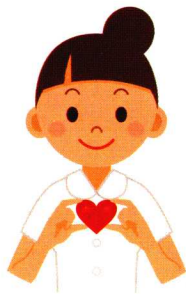
如若各种测试值均低于正常范围，即可判断为贫血。

血液中红细胞的数量，在前面已有过概要叙述。正常成年人的红细胞男女是有差别的。男性红细胞的平均值约为 $4.83 \times 10^{12}/\text{升}$ ，女性平均值约为 $4.33 \times 10^{12}/\text{升}$ 。此外，红细胞还随年龄、居住地海拔高度而存在差异。如果排除正常生理变异因素，成年男性红细胞低于 $4 \times 10^{12}/\text{升}$ ，女性低于 $3 \times 10^{12}/\text{升}$ ，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%）。

● 贫血的易患人群

在我国贫血是一种常见的综合征，处于以下情况中的人们易患贫血。

- ①患有慢性出血性疾病，如溃疡性疾病出血、痔疮出血等。
- ②月经过多的妇女、产妇、妊娠期或哺乳期妇女。
- ③婴儿母亲原有贫血症状，原来铁储量已不足，如果仅以含铁较少的人乳或牛乳喂养婴儿，婴儿容易患贫血。
- ④青少年因成长迅速，需求铁元素较多，也易患贫血。
- ⑤饮食习惯不良，如偏食、挑食、忌口、嗜浓茶等，容易造成因营养缺乏而贫血。
- ⑥患有寄生虫病（尤其是钩虫病）及某些胃全切除或部分切除者易患贫血。
- ⑦工作和生活环境中与化学毒物或放射性物质接触者。
- ⑧起病前曾服用能引起贫血的药物，如氯霉素、抗肿瘤药、保泰松等。
- ⑨患有慢性炎症、肾病、肝病、恶性肿瘤、内分泌功能紊乱等疾病。
- ⑩家族中有类似的贫血病人。



●判断贫血的程度

如果患上贫血应怎么判断贫血的程度呢？根据贫血的轻重可将贫血分为轻、中、重和极重四个级别。我国划分贫血严重程度是以血红蛋白的浓度为标准，有时结合血细胞的数量来分。贫血程度的分类方法，虽不能明确贫血的性质，但能指导治疗。①轻度贫血：血红蛋白浓度为90~120克/升，红细胞数为 $(3\sim4.5)\times10^{12}$ /升。②中度贫血：血红蛋白浓度为60~90克/升，红细胞数为 $(2\sim3)\times10^{12}$ /升。③重度贫血：血红蛋白浓度为30~60克/升，红细胞数为 $(1\sim2)\times10^{12}$ /升。④极重度贫血：血红蛋白浓度低于30克/升，红细胞数少于 1×10^{12} /升。

●贫血的主要症状

贫血有无症状或轻重，取决于贫血的程度、贫血发生的速度、循环血量有无改变、病人的年龄以及心血管系统的代偿能力等。贫血发生缓慢，机体能逐渐适应，即使贫血较重，尚可维持生理功能；反之，如短期内发生贫血，即使贫血程度不重，也可出现明显症状。此外，年老体弱或心、肺功能减退者，症状较明显。

贫血的一般症状如下：

①心跳加速、全身软弱无力、疲乏、困倦，是贫血患者最为常见和最早出现的症状。这有可能是因为氧气供给减少所引起的。

②面色苍白是贫血者常见的症状，贫血的人必定脸色不好。一旦患上了贫血，血液中的血红蛋白就会减少，身体的各部位就会表现出缺氧的症状。大脑缺氧会引起目眩，严重的时候会失去知觉。心脏的肌肉缺氧，就会引起胸闷、胸痛。血红蛋白也可称为血色素，它是一种保持血液呈红色的物质。由于贫血时血色素减少，因此会使皮肤的红色素丧失，进而使脸色难看。

③头晕、头痛、耳鸣、眼花、注意力不集中、嗜睡等均为常见症状。贫血严重或突然贫血者甚至会出现晕厥、神志模糊等症状，特别是老年患者出现这种情况的情况更多。

如果呼吸加快，就会吸入大量的氧气，以产生补偿作用，但是也会导致呼吸困难。所以，一旦患上贫血，常会出现上述那样的心跳加速、呼吸困难、目眩、脸色不好等症状。但是如果长期患有缺铁性贫血，除了会出现缺氧的症状外，还会出现舌头、乳头萎缩。贫血程度较轻的时候，作为隐性的病状还很多。根据日本某女子大学的调查表明，有一些轻微缺铁性贫血患者，早晨起床困难，肩、头疼痛，到了夏天常常感到倦怠，但是，此外并无其他特别明显的症状。



贫血患者饮食 “黄金原则”

贫血患者的饮食首先要遵循一般人群的膳食原则，在此基础上还应该谨记“黄金原则”。

● 营养均衡，预防为先

健康不仅包括没有疾病、良好的工作状态、长寿，还包括完整的身心状态和对环境的适应能力，而这一切需要合理的营养基础。合理的营养是通过合理的膳食达到的，它包括合理的膳食构成、食物的种类与饮食习惯等。

获得均衡营养首先要平衡膳食。平衡膳食与人体健康密不可分，我们的祖先很早对此就有研究。中国自古就有“养生”之说。传统的饮食保健，包含两方面的含义——“食养”和“食疗”，就是利用日常食物调养身体、健身防病和治疗疾病。具体地说，就是根据食物的性味，分析食物的性质和作用，掌握四时气候、地理环境，区别病人的生活习惯、疾病特点和体质强弱等不同情况，因人而异、因地制宜的把食物种类巧妙搭配，合理地运用烹调方法，适当控制摄入量，以充分吸取各种营养物质，从而收到祛病强身、延年益寿的最佳效果。这样选择之后，人们摄入体内的食物，既平衡合理，又适合生理需要，且易被机体吸收、利用，相当于今天所说的“平衡膳食”。

● 缺什么补什么，缺多少补多少

如果贫血已经发生，那么应该如何在日常饮食中予以调治呢？不同类型贫血的病因和发病机制是不同的，因此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，其贫血的饮食也应因人而异。基本原则就是“补其所短”，即缺什么补什么，缺多少补多少。



预防贫血的 饮食“五要件”

贫血患者的饮食除了遵循一般人群的膳食原则和前面所讲的“黄金原则”，还要遵循饮食“五要件”。

●改进膳食习惯，建立健康的生活饮食规律

我们需要首先了解饮食均衡的重要性。因为，维持人体健康的必需营养素多达40多种，这些营养素无法由人体自行制造，必须从外界摄取，而这些营养素又不是可以从单一或少数几种食物中就能完全摄取到，必须从不同的食物中摄取得来。因此，饮食一定要多种类、多变化，人体方能够摄取到足够的营养素，以维持身体的正常运作。那怎样才能让我们的营养更均衡，吃得更健康呢？这里有五点建议。

①早起一杯白开水。养成每天早上起床后，喝一杯白开水的好习惯。早起一杯白开水不仅可以清洁肠道，还可以补充夜间失去的水分，长此以往，可以使你的肠胃更健康。

②千万别省早餐。对职业人群来说，每天早上简直就像打仗一样，于是很多人就把早餐给省了，或是随便吃两片饼干了事。但是，用脑量较大的人如果不吃早餐，上午10点左右就会出现低血糖症状，如头晕、心慌等，而且这也会造成下一餐进食后的血糖和肠胃负担加重，增加胆囊病和胃病的发病率。其实，几片全麦面包、一碗米粥或麦片粥、一个鸡蛋、一个水果，这样简简单单的一顿早餐就能让你一天精力充沛。

③蔬菜水果多多益善。成年人每天蔬菜水果摄入标准为至少500克，而且最好能吃5种以上的蔬菜。另外，如果没有糖尿病等禁忌，营养专家建议每天应吃两三个水果。

④选择好的饮料。最好的饮料当然是水，每天应保证摄入约1升的水，特别是在办公室里空调大开的情况下。还要喝牛奶，成年人体内的钙质从28岁后

就渐渐开始流失，特别是女性，更年期后钙质流失得更快，多喝牛奶是补充钙质的绝好选择。另一种好的饮料是茶，茶能消除肠道内的脂肪，只要没有严重的胃肠疾病，平时可以多喝茶，尤其是绿茶和乌龙茶。但对于那些胃酸分泌过多的人来说，可以改饮红茶。与茶相比，咖啡则要少喝，每天一两小杯就好了，因为摄入过多的咖啡因会对神经和心脏带来刺激，还会引起钙的流失。

⑤选择更健康的食物。全麦食品含有丰富的纤维质，因此它能降低心脏病的危险，减少得糖尿病及其并发症和得癌症的概率。此外，全麦食品还能改善肠胃功能。

●充分摄取优质的蛋白质

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、调节生理功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”。

●将含铁质较多的食品搭配入菜单之中

铁元素是人体健康不可缺少的微量元素，成年人体内铁元素的含量为3~5克，其中2/3集中在血红蛋白内。人体内铁元素的含量虽少，但有着重要的生理作用，它是人体中血红蛋白的重要组成成分。血红蛋白之所以能把氧输送到全身的每一个细胞中去，又把各个细胞在代谢过程中产生的二氧化碳运走，与其组成中含有铁元素有着密切的关系。人体中的血液是红色的，也是由于血红蛋白中含有铁元素。因此，补充适量的铁质能够促使血红蛋白增加，从而增强血液输送氧气和营养成分的能力。在一天之内，以食物方式被人体吸收的铁约占15%，主要是由十二指肠吸收。贫血的时候，由于对铁质的需求量会增高，所以，就要充分摄取含铁较多的食物来补充。补充铁质的正确观念是：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率、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、蚌等食物中获得，通常其颜色愈红，含铁量愈高。而且，铁质在小肠中被吸收、利用时，不易受其他食物影响。一般人只要每天有一餐吃到一种瘦肉（红肉），就可以补足铁，而且也不会摄取过多的脂肪。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（黄豆、红豆等）中所含的铁。肝脏、猪血、海藻、蛋黄、全谷类、坚果类、绿叶蔬菜都含有丰富的铁。源自动物性食物的铁比来自植物性食物，如豆类和干果类中的铁质更容易被人吸收。所以，肝脏、猪血、瘦肉（红肉）等动物性食物所含的铁比植物性食物中的铁来源好。

肝脏是补血最好的食物，它不但含有丰富的铁，也含有优质的蛋白质和丰富的造血维生素。如果你不吃肉，就要将富含铁质的食物与富含维生素C的食物合起来吃，以利于吸收铁质。一般人常认为苹果、葡萄干富含铁，其实，每100克的苹果或葡萄干所含的铁量都在0.5毫克以下，算不上铁的优良来源。

人体内铁元素的含量不宜过多，倘若长期摄入大量含铁量高的食物，可能会发生组织损坏、肝和脾功能性障碍、皮肤色素沉着等病症。

●摄取对吸收铁质有帮助的维生素C与B族维生素

平时从饮食中多摄取像肉或鱼这类铁含量较多的食物，自然补充铁。但除了应选择铁含量高的食物外，在进餐同时，还应尽可能搭配促进铁吸收的维生素C，或使用铁锅烹调。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。维生素C可以帮助铁质的吸收，也能帮助制造血红素，所以应多摄取维生素C，以促进对铁的吸收。

具有还原作用的维生素C，可避免铁被氧化，促进铁的吸收，所以，对含维生素C的食物，如菠菜、番茄、绿芦笋、菠萝、草莓、柑橘等，还有对造血起很大作用的维生素B₁₂、维生素B₆、叶酸等也要积极地多加摄取。

吃素的人最好选择同时含有维生素C和铁的蔬果，如杏、红枣、草莓、黑芝麻、红豆、西蓝花、海藻、红苋菜；或是在进餐时，多喝一杯柳橙汁、柠檬汁，也有助于人体吸收铁。维生素C是促进非血红素铁吸收的强力因素，并且能改善植酸抑制铁吸收的效果。75毫克的维生素C可以促进3~4倍的吸收率。此外，改掉喝咖啡或浓茶的习惯，而以含维生素C的果汁或水果取代，将是更好的组合。

●增强肠胃功能，才能增强消化吸收

胃肠功能一旦减弱，自然无法充分地消化食物。还有，一旦胃酸分泌量减少，食欲也会随之减弱，特别是蛋白质与铁的吸收也就相对地变差。一天三餐定时定量，加上适度的运动，肠胃自然就会慢慢地强健起来。