

头昏眼花，心悸失眠
小小贫血，仍需预防
饮食调理，补气益血
改善晦暗面色，吃出好气色



这样吃气色好

——预防贫血菜谱

健康知识+贫血饮食宜忌+30种精选食材+102例食疗菜肴

主编 柴可夫



这样吃气色好

——预防贫血菜谱

主编 柴可夫

图书在版编目 (CIP) 数据

这样吃气色好 : 预防贫血菜谱 / 柴可夫主编. --
杭州 : 浙江科学技术出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5341-6309-8

I. ①这… II. ①柴… III. ①贫血—食物疗法—菜谱
IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第258710号

书 名 这样吃气色好——预防贫血菜谱
主 编 柴可夫

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85176040
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	10
字 数	120 000		
版 次	2015年1月第1版		2015年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-6309-8	定 价	29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向出版社调换)

责任编辑 梁 峥 李骁睿
特约编辑 胡荣华
责任美编 金 晖

责任校对 刘 丹 王 群 王巧玲
责任印务 徐忠雷



前言 *Preface*

随着生活水平的提高，人们更多地关注如何才能吃出健康，吃出长寿，也就是怎样通过日常饮食来强身健体。常言道：“药补不如食补，药疗不如食疗。”科学地搭配饮食，不仅可以享受美味，还可以滋补与调理身体，从而达到“有病治病，无病防病”的目的。只有学会对症下药，懂得从众多食材中选择最适合自己并能补充体内所缺营养素的人，才能做到均衡膳食、强健身体。

《这样吃气色好——预防贫血菜谱》分为两部分，第一部分简明扼要地介绍了一些有关贫血的基本知识；第二部分详细介绍了30种富含铁的家常食材，精选100余例补铁美食，以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的材料、制作过程、注意事项及宜忌作了详细说明。图文并茂，步骤清晰，食材易取，简单易行。按书习做，你一定能烹制出色、香、味俱佳，且营养健康的家常补血菜肴。





目录 Contents

Part 1 了解贫血

- 2 什么是贫血
- 2 造成贫血的原因有哪些
- 3 贫血的表现
- 4 贫血对身体的危害
- 5 贫血的常见类型
- 6 铁与缺铁性贫血
- 8 缺铁性贫血的常见误区
- 9 维生素与贫血
- 10 低血压和贫血的区别
- 11 婴幼儿贫血
- 11 青少年贫血
- 12 孕妇贫血
- 12 老年人贫血
- 13 缺铁性贫血患者的饮食原则
- 14 常见的补血食物有哪些
- 15 贫血保健药粥精选
- 16 贫血药膳菜肴精选
- 18 贫血药膳主食精选
- 19 贫血药膳汤品精选

Part 2 贫血对症食谱

- 22 贫血患者应如何配餐
- 23 贫血患者在饮食上要注意什么

- 24 黄豆
 - 25 雪菜炒黄豆
 - 26 黄豆焖牛腩
 - 27 黄豆焖羊肉
 - 28 黄豆小米粥
- 29 菠菜
 - 30 鱼香菠菜
 - 31 菠菜蛋汤
 - 32 猪肝菠菜汤
 - 33 酥香菠菜
- 34 黄瓜
 - 35 炒黄瓜片
 - 36 凉拌黄瓜
 - 37 黄瓜三丝汤
- 38 紫菜
 - 39 紫菜鸡蛋汤
 - 40 虾皮紫菜粥
- 41 海带
 - 42 海带烧肉
 - 43 海带排骨汤
 - 44 淡菜海带冬瓜汤
 - 45 南瓜瘦肉海带汤
- 46 胡萝卜
 - 47 粉蒸胡萝卜丝
 - 48 胡萝卜黑木耳炒鸭蛋
- 49 胡萝卜烧鸡
- 50 胡萝卜南瓜粥
- 51 土豆
 - 52 炒土豆丝
 - 53 土豆烧苦瓜
 - 54 土豆焖鸡
 - 55 土豆焖牛腩
- 56 苦瓜
 - 57 苦瓜酿肉
 - 58 苦瓜炒牛肉
 - 59 煎焖苦瓜
 - 60 苦瓜烧排骨
- 61 番茄
 - 62 番茄豆腐羹
 - 63 番茄炒牛肉
 - 64 番茄椰菜瘦肉汤
 - 65 番茄猪肝瘦肉汤
- 66 莲藕
 - 67 板栗莲藕汤
 - 68 花生莲藕排骨汤
 - 69 生地莲藕瘦肉汤
- 70 青椒
 - 71 爆炒青椒
 - 72 青椒炒猪肚
 - 73 干煸苦瓜青椒

● 74 猪肉

- 75 红焖猪肉
- 76 板栗烧猪肉
- 77 猪肉扁豆焖土豆
- 78 玫瑰丝瓜猪肉汤

● 79 猪肝

- 80 爆炒猪肝
- 81 枸杞子蒸猪肝
- 82 香菇黑木耳炒猪肝
- 83 桑叶枸杞子猪肝汤

● 84 猪腰

- 85 熘炒黄花猪腰
- 86 板栗猪腰汤
- 87 芡实陈皮猪腰汤

● 88 猪蹄

- 89 姜醋猪蹄
- 90 红枣猪蹄汤
- 91 花生猪蹄汤
- 92 何首乌土豆炖猪蹄

● 93 猪血

- 94 豆腐猪血汤
- 95 当归猪血莴笋汤

● 96 鸡肉

- 97 鸡肉炒藕丝
- 98 鹿胶红枣炖鸡肉
- 99 桑枝丹参鸡肉汤
- 100 首乌山楂鸡肉汤

● 101 乌鸡

- 102 首乌乌鸡汤
- 103 阿胶乌鸡汤
- 104 参芪乌鸡汤
- 105 山药枸杞子乌鸡汤

● 106 鸡肝

- 107 蜂蜜蒸鸡肝
- 108 鸡肝炖莲子
- 109 银耳茉莉鸡肝汤

● 110 鸡蛋

- 111 苦瓜炒鸡蛋
- 112 菠菜炒鸡蛋
- 113 茶树菇炒鸡蛋
- 114 黑木耳炒鸡蛋

● 115 鹌鹑蛋

- 116 红烧鹌鹑蛋
- 117 鹌鹑蛋炒南瓜
- 118 烩鹌鹑蛋

● 119 鸭肉

- 120 糖醋鸭块
- 121 滑炒鸭片
- 122 熟地水鸭汤
- 123 西洋参水鸭汤

● 124 鸭血

- 125 鸭血豆腐汤
- 126 海带鸭血汤
- 127 乡村鸭血

● 128 牛肉

- 129 陈皮牛肉
- 130 西兰花炒牛肉
- 131 黑木耳炒牛肉
- 132 萝卜牛肉汤

● 133 墨鱼

- 134 河虾烧墨鱼
- 135 香菇木耳墨鱼汤

● 136 黑鱼

- 137 木瓜红枣黑鱼汤
- 138 参芪红枣黑鱼汤
- 139 海带西洋菜黑鱼汤

● 140 鳝鱼

- 141 豉汁蒸鳝鱼
- 142 党参炖鳝鱼
- 143 黄瓜鳝鱼汤

● 144 鲳鱼

- 145 清蒸鲳鱼
- 146 干烧鲳鱼
- 147 参归鲳鱼汤

● 148 泥鳅

- 149 豆腐焖泥鳅
- 150 参芪泥鳅汤
- 151 桂圆红枣泥鳅汤

● 152 带鱼

- 153 清蒸带鱼
- 154 红烧带鱼
- 155 香糟带鱼



Part 1

了解贫血

关于贫血常识
你知多少？



什么是贫血

贫血就是指外周血液在单位体积中的血红蛋白浓度、红细胞计数和（或）红细胞比容低于同年龄、同性别、同地区正常值的下限。其中以血红蛋白浓度最为重要，血红蛋白浓度是诊断贫血的关键指标。

其实，贫血在生活中是很常见的，但大部分情况下其症状不是很明显，所以很容易被人们所忽视。我国血液病学家认为，在我国海平面地区，成年男性 Hb（血红蛋白） <120 克 / 升，成年女性（非妊娠）Hb <110 克 / 升，孕妇 Hb <100 克 / 升就有贫血。而婴儿和儿童的血红蛋白的正常浓度比成人低。

引起红细胞或血红蛋白不足的原因有很多，如慢性感染、慢性肝病、慢性肾病、各种原因造成的血液丢失、营养不良等，因此，一般来说，贫血是一种症状，而不是一种独立的疾病。

造成贫血的原因有哪些

常见的引起贫血的原因有：

1. 造血功能不良

当在一些化学的、物理的、毒素或其他不明的因素作用下，骨髓造血功能受损，就会发生贫血，这种贫血往往还会造成血白细胞和血小板的减少，医学上称为再生障碍性贫血。

2. 造血物质缺乏

造血物质主要包括铁、钴、铜、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₁₂、叶酸、泛酸以及一些重要的氨基酸等，缺乏上述任何一种物质均可能引起贫血。其中最常见的是缺铁而引起的缺铁性贫血和缺乏维生素 B₁₂ 或叶酸而引起的巨幼红细胞性贫血。

3. 红细胞破坏增多

红细胞破坏增多引起的贫血叫溶血性贫血。正常状态下，人的红细胞平均寿命为 120 天，然后衰老破裂。一些先天性或后天性因素可造成红细胞寿命缩短、破坏加速，从而造成贫血，这种贫血常同时伴有黄疸、发热、肝脾肿大等症状。

4. 出血

急性大量失血，如上消化道大量出血和外伤性大出血等，均可引起急性失血性贫血；慢性失血如月经过多、痔疮等小量慢性失血也可以引起贫血。



贫血的表现

贫血时，血红蛋白减少，血液携氧能力降低，全身组织器官发生缺氧变化，机体发生相应的代偿作用，如呼吸加速、红细胞生成素提高及血红蛋白与氧亲和力降低等，使更多的血液流向缺氧较为敏感的器官如脑、心脏等。这些代偿作用加上供氧不足，就很容易引起一系列症状，表现在人体主要有以下几种症状。

1. 神经系统

头痛、眩晕、晕厥、失眠、多梦、萎靡、耳鸣、眼花、记忆力减退、注意力不集中，这些都是贫血的常见症状，也是最早出现的症状，但也可出现于其他病况之后。

2. 皮肤黏膜

贫血在皮肤黏膜的主要表现是苍白。

贫血时，机体通过神经体液调节引起有效血容量重新分布，为了保证重要器官的血供，其他相对次要的器官（如皮肤）的供血则减少；再者，由于单位容积血液和血红蛋白含量减少，也会引起皮肤、黏膜颜色变浅。

贫血病人常显皮肤苍白，但皮肤苍白并不一定就是贫血。因为皮肤的颜色除受血液里血红蛋白的影响外，还与皮肤的厚度、皮下组织含水量多少、皮肤颜色的深浅、皮肤内微血管的数量均有很大的关系。另外，温度、皮肤色素等多种因素也会影响皮肤的色调。

3. 呼吸系统

轻度贫血时，由于机体有一定的代偿和适应能力，平静时呼吸次数可能不增加。但运动后，机体供氧量减少，为维持氧的供应，机体不得不加快呼吸和心跳，这样就会引起心慌、气短等。

4. 消化系统

食欲不振是贫血最常见的症状之一，有时还会出现恶心、腹胀、便秘、腹泻等症状。缺铁性贫血可有吞咽异物感。巨幼红细胞性贫血可引起舌炎、舌萎缩、“牛肉舌”、“镜面舌”等。

5. 循环系统

轻度贫血时，安静状态下无明显表现，仅活动后有心悸，心率加快；中、重度贫血时，无论何种状态均可出现心悸和心率加快，且贫血越重症状越明显。

长期贫血，心脏超负荷工作且供血不足，会导致贫血性心脏病，可有心率变化，还可有心率失常、心脏结构异常，甚至心功能不全。

6. 泌尿系统

贫血时，肾血管收缩和肾脏缺氧可导致肾功能变化。早期有多尿、尿比重降低以及尿中出现少量蛋白。发生急性血管内大量溶血时，尿色可呈红茶色（血红蛋白尿），如果同时有循环衰竭，可发生少尿、无尿和急性肾衰竭。

贫血对身体的危害

轻度贫血对人体影响很小，但较重的贫血会引起组织器官长期供血不足，影响各组织器官的功能，可能造成严重后果。病程比较长的严重贫血患者还会出现心肌营养障碍，贫血还可能造成大脑缺血，能直接引起理解力、注意力、逻辑力、记忆力全面下降，还可能影响睡眠。

1. 孕妇贫血的危害

孕妇贫血会影响胎儿体格和智力发育，并危害孕妇自身健康。

孕妇贫血时，血液携带氧的能力降低，在慢性轻度贫血时不会有什么不适症状，但在严重贫血或急性失血过多时，就会心跳加快，输出量增多，血流加快，心脏负担加重。

对胎儿来说，由于胎盘的血、氧供应不足，会影响胎儿的生长发育，即使能够足月妊娠，孩子生下来也会个子小、重量轻、智力差。贫血产妇所生的新生儿由于体内铁质贮备量低，即使出生时无显著病变，血色素在正常范围内，但因铁的贮备不足，往往出生后不久便会出现贫血症状。

2. 婴幼儿贫血的危害

缺铁性贫血是婴幼儿时期常见的一种营养性疾病，对宝宝身心健康影响极大。尤其在2岁以内发病率较高，此时正是婴幼儿脑发育的关键时期，也是儿童心理和行为快速发展的时期，此时若发生缺铁性贫血对儿童极易造成损害，会严重影响婴幼儿的体格生长发育及智能发育。

缺铁性贫血对宝宝的身体影响主要表现在以下几方面：

①可引起细胞免疫功能缺陷，使婴幼儿



儿抵抗力降低，易患病。

②胃酸分泌减少，脂肪吸收不好，消化能力下降，食欲降低。

③可降低血液的摄氧能力，使机体各器官、组织出现不同程度的缺氧。

贫血对宝宝心理健康的影响主要表现在以下几方面：

①影响宝宝智力。在脑发育的关键期，婴幼儿轻度缺铁性贫血使摄氧能力下降，脑组织缺氧，宝宝的记忆力和注意力等都会受到影响。

②影响宝宝情绪。由于缺氧，脑细胞代谢异常，宝宝经常表现为爱发脾气、爱哭、烦躁不安。

③影响社会适应能力。体弱多病的宝宝与人交往的机会相对较少，容易引起性格孤僻、自卑。

缺铁性贫血的婴幼儿常会发生行为异常，注意力不集中，反应迟钝，性格孤僻，偏食，夜间睡眠不安，易怒。如果病程长，就难以恢复，甚至影响终身智力。所以，要做到早防早治。

3. 青少年贫血的危害

铁缺乏时，体内的含铁酶活性降低，使青少年神经系统的功能受到影响。表现为行为异常，如疲倦、淡漠、对外界事物不感兴趣、原来活泼的孩子变得少动。上学时，注意力不集中、不用心听课、爱做小动作、记忆力下降、学习成绩不断退步。

贫血的常见类型

根据贫血发生的原因和特点，贫血可以分成多种类型，目前临床上比较多见的是缺铁性贫血、巨幼红细胞性贫血、再生障碍性贫血、溶血性贫血。

1. 缺铁性贫血

缺铁性贫血是由于体内储铁不足和食物缺铁，影响血红蛋白合成的一种小细胞低色素性贫血，属最常见的一种贫血，多见于婴幼儿、青少年、育龄女性、孕妇及乳母、老年人中。婴幼儿辅食添加不足，青少年偏食，妇女月经量过多、多次妊娠、哺乳及某些病理因素，都极有可能造成缺铁性贫血的发生。

2. 巨幼红细胞性贫血

巨幼红细胞性贫血是由于体内维生素B₁₂或叶酸缺乏引起的大细胞性贫血，其特点是红细胞核发育不良，成为特殊的巨幼红细胞。该巨幼红细胞易在骨髓内破坏，出现无效性红细胞生成。

引起叶酸和维生素B₁₂缺乏的原因有：

- ① 摄入不足和需要量增加；
- ② 吸收不足；
- ③ 长期服用影响叶酸的吸收与利用的药物；
- ④ 肠道细菌和寄生虫夺取维生素B₁₂。

通过补充叶酸或维生素B₁₂可以治愈巨幼红细胞性贫血。

3. 再生障碍性贫血

再生障碍性贫血是一种骨髓造血功能衰竭症，其临床表现为进行性贫血、出血、感染等症状，有急性和慢性两种类型。急性再生障碍性贫血多见于儿童，起病时贫血不明显，但随着病程的延长出现

进行性贫血。起病原因多为感染、发热，表现为口腔血泡、齿龈出血、眼底出血等，约半数患者可出现颅内出血，预后不佳。慢性再生障碍性贫血成人发生率较高，起病缓慢，多以贫血发病，贫血呈慢性过程，合并感染者较少，以皮肤出血点多见，预后较好。

4. 溶血性贫血

溶血性贫血系指红细胞破坏加速，而骨髓造血功能代偿不足时发生的一类贫血。溶血性贫血时，红细胞的生存时间有不同程度的缩短，最短的只有几天。于是骨髓造血代偿性增加，如果代偿性造血功能速度比不上溶血的速度，则会出现贫血的症状。

按发病机制，溶血性贫血的临床分类如下：

- ① 红细胞内部异常所致的溶血性贫血，多为先天性或遗传性，如遗传性红细胞膜结构和功能异常、遗传性红细胞内酶缺乏等。
- ② 红细胞外部异常所致的溶血性贫血，多为后天获得，如大面积烧伤、中毒、感染等。



铁与缺铁性贫血

铁是人类使用最多的金属之一，也是人体内最重要、最容易缺乏的微量元素之一。铁在体内的含量虽然甚微，成年人体内约含 4 克铁，还不到一个小铁钉的重量，但其作用巨大，缺之不可。

为保证体内铁的正常供应和生理功能，人每天都应该从食物中摄入一定数量的铁。不同生理状况的人群需要铁的数量有一定差别，通常女性需要的铁比男性多，孕妇比未孕女性多，发育期的孩子比成年人多，有出血性疾病的人比健康人多。中国营养学会推荐的不同人群铁的摄入量（DRIs）见下表：

中国居民膳食铁参考摄入量 （单位：毫克 / 日）

年龄（岁）	铁的适宜摄入量	铁的最高可耐受量
0 ~	0.3	10
0.5 ~	10	30
1 ~	12	30
4 ~	12	30
7 ~	12	30
11 ~		
男	16	50
女	18	50
14 ~		
男	20	50
女	25	50
18 ~		
男	15	50
女	20	50
50 ~	15	50
孕妇（中期）	25	60
孕妇（后期）	35	60
乳母	25	50

“铁的适宜摄入量”指每天应摄入铁的数量；“铁的最高可耐受量”指每天摄入的铁不要超过这一数量，一般日常饮食都不太可能发生铁摄入超量的情况，但服用铁补充剂时则有这种可能。

知识链接

女性贫血自查

女性贫血症状如下：

1. 失眠多梦。
2. 体虚无食欲。
3. 心烦易生气。
4. 嗜喝茶、咖啡。
5. 指甲苍白易裂。
6. 偏食，尤其好吃素食。
7. 易便秘，便色偏黑。
8. 毛发干枯，容易脱落。
9. 唇色苍白，不喜运动。
10. 整天昏昏欲睡，没精神。
11. 翻开下眼睑苍白无血色。
12. 手脚冰凉，秋冬捂不热被子。
13. 经常不吃早餐，处于减肥状态。
14. 突然站立头晕眼花，重心不稳定。
15. 月经量多，每天湿透6片以上卫生巾。



如果上述情况您有5条以上都符合，贫血问题已经向您亮起了红灯，建议赶紧到医院进行血常规检查。

世界卫生组织诊断贫血的标准

世界卫生组织（WHO）制定的标准是血红蛋白低于以下数值时为贫血：

6个月~6岁	110克/升
6岁~14岁	120克/升
成年女子	120克/升
成年男子	130克/升
妊娠妇女	110克/升

根据血红蛋白的含量不同，贫血的严重程度可分为四级。

轻度贫血：血红蛋白 > 90克/升，症状轻微。

中度贫血：血红蛋白 61~90克/升，体力劳动后心慌气短。

重度贫血：血红蛋白 31~60克/升，平静休息时亦觉心慌气短。

极重度贫血：血红蛋白 ≤ 30克/升，常合并贫血性心脏病。

缺铁性贫血的常见误区

误区一：不查明贫血病因就补血治疗

其实，缺铁性贫血常常并不是一种独立的疾病，而是其他疾病的一种表现，常见的是慢性失血，如妇科失血、消化性溃疡等。如果不彻底查清贫血的病因，就盲目给予所谓的“补血药”，其贫血症状可能会暂时改善，但会影响原发病的诊断，错失最佳治疗的机会。因此，发现贫血后，必须首先查明贫血的原因。

误区二：贫血好转就停药铁剂

缺铁性贫血患者根据医嘱服用铁剂，1~2个月后贫血的症状明显好转甚至消失，检查发现血红蛋白上升并恢复正常，很多患者认为贫血已经痊愈，加之服用铁剂通常有较大不良反应，所以就停药了。

这是不正确的做法，因为缺铁性贫血的发生和恢复都是分阶段的，就缺铁性贫血的治疗而言，贫血症状好转、血红蛋白回升只是初步的恢复，还应该继续补铁，以补足铁储存。所以，贫血症状好转、血红蛋白回升后还要继续口服铁剂治疗3~6个月，目标是血清铁蛋白恢复正常水平。

误区三：只补铁不检测

很多缺铁性贫血患者在补充铁剂的时候，觉得只要按时服药就可以了，没必要经常抽血化验。

这也是不正确的，首先，这不利于贫血的治疗，不能及时明确口服铁剂的治疗效果，也不利于调整用药。其次，还有可能发生补充铁剂过量的情况。补充铁剂过量比较严重时会导致铁中毒，造成肝、心脏、皮肤和骨骼损害。就算不出现明显的中毒表现，长时间摄入过量的铁，也会引起肝脏疾病，促进动脉硬化。因此，在缺铁性贫血补铁治疗过程中，一定要定期化验，检测相关的铁代谢指标，避免补铁过量。



维生素与贫血

虽然缺铁性贫血是由铁缺乏直接引起的，但这并不意味着缺铁性贫血只与铁营养有关，实际上，其他营养素亦与缺铁性贫血的发生、发展和康复有关。对防治缺铁性贫血而言，保证均衡的饮食、全面而合理的营养素摄入与补铁一样重要。

人体所需维生素大概有10余种，如维生素A、维生素C、维生素D、维生素E、维生素K、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂、叶酸、烟酸等。体内维生素的量很少，每天所需不多，但其作用很大，每一种维生素的生理作用各不相同，缺乏时表现出来的症状也各不相同。

与贫血关系最密切、缺乏后可直接导致贫血的维生素有3种：叶酸、维生素B₁₂及维生素C。

1. 叶酸缺乏

叶酸，又称维生素B₉，是一种水溶性维生素，因最初是从菠菜叶中提取得到的，故称为叶酸。叶酸有促进造血的功能，人体缺少叶酸可导致红血球的异常、未成熟细胞的增加、贫血以及白血球减少。

叶酸缺乏最常见的危害就是引发巨幼红细胞性贫血。该种贫血与缺铁性贫血的症状相似，但发生机制完全不同，其红细胞变大、不成熟、功能不佳（而缺铁性贫血时红细胞变小、成熟、功能尚可，但数量不够），用补铁的方法也不能治愈。叶酸缺乏引起的巨幼红细胞性贫血，过去多见于严重营养不良的孕妇、婴幼儿，现在随着生活水平的普遍改善，其发病率已降低。

叶酸在动物肝肾中的含量最为丰富，

在绿叶蔬菜、坚果、柑橘水果、蛋类、鱼等的含量也较高。所以，一般人只要做到食物多样化，注重饮食平衡即能预防叶酸缺乏。必要的时候（如怀孕早期）还可以额外口服叶酸制剂，每天400微克。

2. 维生素B₁₂缺乏

维生素B₁₂，又叫钴胺素，是一种红色维生素，属于水溶性维生素。

维生素B₁₂缺乏也会造成巨幼红细胞贫血。

维生素B₁₂在动物性食物（如鱼、肉、蛋、奶）中广泛存在，还能在人体内有较多储存，所以正常饮食的人很少发生维生素B₁₂缺乏。维生素B₁₂缺乏主要有两种情况，一是严格素食者，植物性食物中基本不含维生素B₁₂；二是胃全部切除的患者，胃黏膜细胞分泌的一种被称为“内因子”的物质，是维生素B₁₂吸收所必需的，胃全部切除后，因内因子缺失而导致维生素B₁₂无法吸收。其实，维生素B₁₂的需要量很少，每天只需2~3微克，几乎是所有营养素中需要量最少的一个。

3. 维生素C缺乏

维生素C，又称抗坏血酸，是一种水溶性维生素，主要存在于蔬菜和水果之中。

维生素C可以促进铁的吸收。因人体肠道只能吸收二价的铁，而维生素C可以促使三价铁还原为二价铁而利于吸收；另外，叶酸和铁结合成不溶解的复合物，使其吸收减少，而维生素C可以抑制这一过程，使其吸收增加。此外，维生素C还能促进叶酸的吸收，对防治叶酸缺乏所致的

巨幼红细胞性贫血亦有所帮助。因此，两类贫血患者都要注意摄入充足的维生素C，应该多食富含维生素C的新鲜蔬菜和水果，必要的时候可额外口服维生素C。

低血压和贫血的区别

在日常生活中，一般人很容易把贫血和低血压两种疾病相混淆。这是因为贫血和低血压在症状上有相似之处，比如：精神疲倦、健忘、头晕等。其实，贫血与低血压在医学上是两个不同的概念。

贫血是指血液中红细胞总数减少或红细胞内的血红蛋白量减少的一种综合性病理状态。只有在特殊情况下，如急性大出血时，患者不但贫血，血压也会急剧降低。而血压是指动脉（血）的压力。其中收缩压主要取决于心肌收缩力的大小和心脏搏出量的多少；舒张压主要取决于外周血管的阻力。心脏搏出量减少或外周血管阻力降低，可致血压下降（低血压），反之则升高。

低血压不等于贫血，它不是血量太少造成，而与血液黏稠度、血管老化、血管弹性缺乏有关。低血压是指体循环动脉压力低于正常的状态。根据病因可分为生理性和病理性低血压，根据起病形式可分为急性和慢性低血压。

1. 急性低血压

急性低血压是指患者血压由正常或较高的水平突然而明显下降，临床上常因脑、心、肾等重要脏器缺血出现头晕、眼黑、肢软、冷汗、心悸、少尿等症状，严重者表现为晕厥或休克。

2. 慢性低血压

慢性低血压是指血压持续低于正常范围的状态。

（1）体质性低血压：一般认为与遗传和体质瘦弱有关，多见于20～50岁的妇女和老年人，轻者可无任何症状，重者出现精神疲惫、头晕、头痛，甚至昏厥。夏季气温较高时更明显。

（2）体位性低血压：部分患者的低血压发生与体位变化（尤其直立位）有关，称为体位性低血压。体位性低血压定义为：在改变体位为直立位的3分钟内，收缩压下降>20毫米汞柱或舒张压下降>10毫米汞柱，同时伴有低灌注的症状，这些症状包括：头昏、头晕、视力模糊、乏力、恶心、认识功能障碍、心悸、颈背部疼痛。老年单纯收缩期高血压伴有糖尿病、低血容量，应用利尿剂、扩血管药或精神类药物者容易发生体位性低血压。

综上所述，贫血和低血压在临床上是无任何因果关系的两大类不同的疾病。

婴幼儿贫血

婴幼儿贫血是婴幼儿时期比较常见的一种症状，长期贫血可影响心脏功能及智力发育。婴幼儿贫血多数是因为营养不良造成的，贫血患儿可出现面色苍白或萎黄、容易疲劳、免疫力差等症状。

常见症状

开始时皮肤黏膜逐渐苍白或苍黄，以嘴唇、口腔黏膜及指甲明显，头发枯黄、小儿易疲劳、食欲减退，随着贫血程度加重，小儿烦躁哭闹或精神不好，不爱活动，抵抗力降低易生病，智力和动作发育迟缓。

防治措施

(1) 提倡母乳喂养至少6~8个月，虽然母乳和牛乳含铁量相同，但母乳的铁吸收率远远高于牛乳。

(2) 人工喂养的婴儿应尽量采用铁强化的婴儿配方奶粉，不要用普通液态牛乳喂养婴儿。幼儿也应该食用专门的幼儿配方奶粉。

(3) 3~4个月时，即可在哺乳时（或食用辅食时）加喂橘子汁以促进铁的吸收。

(4) 4~6个月后开始添加辅食时，要注意选择富含铁的食物，如强化铁的米粉、肝粉、蛋黄；7个月每天食用瘦肉（泥）、猪肝（泥）、猪血等。

(5) 幼儿要避免挑食和偏食，经常食用红肉（每天50克左右）、猪血（每周2次）、猪肝（每周1次或2次）等富含铁且铁吸收率高的食物。

青少年贫血

青少年也是容易发生贫血的时期，尤其是青春期女性。青春期是人生第二个发育高峰期，所需包括铁在内的各种营养素大量增加。贫血的存在会影响青少年身体发育和智能发育。

常见症状

青少年正处于身体发育期，贫血的程度一般不是很严重，所以常常没有明显的症状。头晕、疲乏、精力不集中、学习效率低下、不爱活动、免疫力低下等都有可能是贫血的表现，不过，这些症状缺乏特异性，其他原因也会引起同样的症状。因此，很难根据症状判定是否贫血，一般需要通过及时体检来发现贫血。

防治措施

(1) 注意饮食平衡，每天食用红肉（150克）、猪肝（每周1次或2次）、动物血（每周1次或2次）等。

(2) 每天都食用新鲜的蔬菜或水果，以促进铁吸收。

(3) 不偏食、不挑食；不盲目节食；吃零食要适当。

(4) 当体检发现血红蛋白降低或处于正常范围低限时，及时采用铁剂和维生素C纠正。具体用法用量请向医生咨询。

(5) 不要喝茶、咖啡和碳酸饮料，以免干扰铁吸收。

(6) 讲究卫生，摄入充足的钙（牛奶和豆制品），降低青少年体内的铅负荷，有助于防治贫血。