

貧血病患

飲食調養



貧血的基本知識

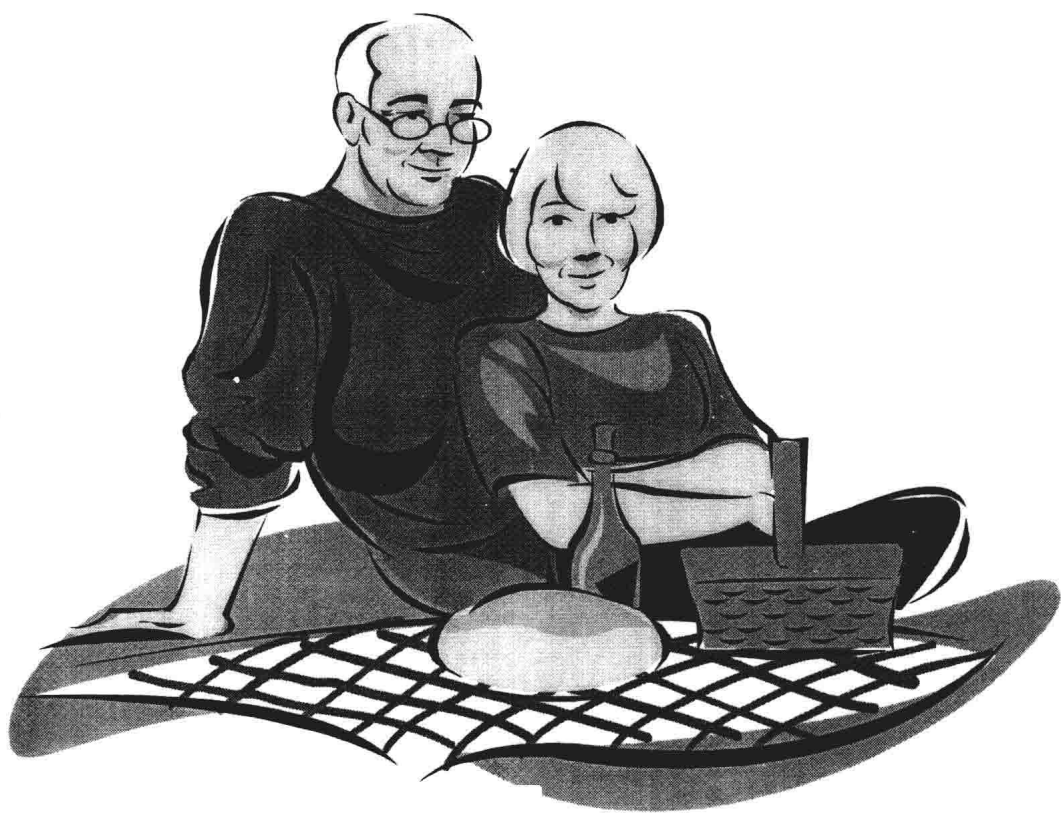
謝英彪 / 編著

貧血是一種常見病，而且是一組綜合症狀。
貧血的種類相當多，有幾種不同的分類方法。
貧血的臨床特徵是指貧血患者所具有的表現。

貧血病患

養生系列:91

飲食調養



國家圖書館出版品預行編目資料

貧血病患飲食調養 / 謝英彪 編著.-- 一版

臺北縣新店市：浩園文化, 2001 [民 91]

面；公分. --- (養生系列: 91)

ISBN 986-7991-02-8 (平裝)

1. 貧血症 2. 食物治療

415. 61

90022163

浩園叢書 91

貧血病患飲食調養

編 著 者:謝英彪

出 版 社:浩園文化事業有限公司

地 址:台北縣新店市光明街 260 號 6F

電 話: (02)8665-0568 (02)2226-9629

傳 真: (02)8665-0567 (02)2221-0403

一版一刷: 2002 年 1 月

郵政劃撥: 12380389 戶 名:弭適中

總 經 銷:大河圖書物流事業有限公司

地 址:台北縣中和市員山路 502 號 4F 之 3

訂書專線: (02)2226-9629 (02)8665-0568

定 價: 180 元

新聞局登記字號局版台業字第 6089 號

本書如有破損或倒裝請寄回更換謝謝

目 錄

貧血的基本知識／五

貧血是種常見病／五

貧血的種種危害／八

貧血的不同種類／一三

各類貧血的原因／一六

貧血的診斷標準／二三

貧血的臨床特徵／三〇

貧血的中醫論述／三四

貧血患者的飲食原則／四〇

貧血患者吃什麼／四五

補血內臟——動物肝臟／四五

含鋅豐富的補血品——動物腎臟／四八

造血的好原料——豬蹄／五二

益髓補血妙品——牛骨髓／五六

防治貧血的飲品——牛奶／五九

大眾化的補血佳品——雞蛋／六四

營養豐富的補血家禽——烏骨雞／六九

含鐵豐富的補血河鮮——蚌肉／七二

生血海產品——海參／七五

補血海鮮——淡菜／七九

海洋中的補血上品——海藻／八三

營養豐富的補血食用菌——蘑菇／八七

補血生血山珍——香菇／九一

補血止血佳品——木耳／九五

富含維生素K的補血野菜——苜蓿／一〇〇

補血止血佳蔬——莧菜／一〇三

- 鐵鋅銅含量豐富的補血品——紫菜／一〇六
- 民間的補血蔬菜——菠菜／一一〇
- 生熟兩用的補血品——番茄／一一四
- 養血止血的水生蔬菜——鮮藕／一一七
- 補氣養血乾果——紅棗／一二一
- 天賜補血妙品——葡萄／一二七
- 補腎養血佳果——桑椹／一三一
- 傳統的補血美容乾果——桂圓肉／一三五
- 鮮嫩可口的補血水果——荔枝／一三八
- 貧血患者的益友——連衣花生／一四一
- 藥食兩用的補血豆——赤小豆／一四六
- 產婦喜愛的補血妙品——紅糖／一四九
- 補血活血珍品——當歸／一五三
- 養肝補血良藥——白芍／一五九

各類貧血的良藥——熟地黃／一六一

補血烏髮妙品——何首烏／一六六

廉價的補血藥——雞血藤／一七〇

失血性貧血補血劑——仙鶴草／一七四

滋養肝腎的補血品——枸杞子／一七七

益氣生血的「補藥大王」——人參／一八三

人參的補血代用品——黨參／一八九

氣血兩虛型貧血的常用藥——黃芪／一九四

補血花卉——紅花／一九九

目 錄

貧血的基本知識／五

貧血是種常見病／五

貧血的種種危害／八

貧血的不同種類／一三

各類貧血的原因／一六

貧血的診斷標準／二三

貧血的臨床特徵／三〇

貧血的中醫論述／三四

貧血患者的飲食原則／四〇

貧血患者吃什麼／四五

補血內臟——動物肝臟／四五

含鋅豐富的補血品——動物腎臟／四八

造血的好原料——豬蹄／五二

益髓補血妙品——牛骨髓／五六

防治貧血的飲品——牛奶／五九

大眾化的補血佳品——雞蛋／六四

營養豐富的補血家禽——烏骨雞／六九

含鐵豐富的補血河鮮——蚌肉／七二

生血海產品——海參／七五

補血海鮮——淡菜／七九

海洋中的補血上品——海藻／八三

營養豐富的補血食用菌——蘑菇／八七

補血生血山珍——香菇／九一

補血止血佳品——木耳／九五

富含維生素K的補血野菜——苜蓿／一〇〇

補血止血佳蔬——莧菜／一〇三

- 鐵鋅銅含量豐富的補血品——紫菜／一〇六
- 民間的補血蔬菜——菠菜／一一〇
- 生熟兩用的補血品——番茄／一一四
- 養血止血的水生蔬菜——鮮藕／一一七
- 補氣養血乾果——紅棗／一二二
- 天賜補血妙品——葡萄／一二七
- 補腎養血佳果——桑椹／一三一
- 傳統的補血美容乾果——桂圓肉／一三五
- 鮮嫩可口的補血水果——荔枝／一三八
- 貧血患者的益友——連衣花生／一四一
- 藥食兩用的補血豆——赤小豆／一四六
- 產婦喜愛的補血妙品——紅糖／一四九
- 補血活血珍品——當歸／一五三
- 養肝補血良藥——白芍／一五九

各類貧血的良藥——熟地黃／一六一
補血烏髮妙品——何首烏／一六六
廉價的補血藥——雞血藤／一七〇
失血性貧血補血劑——仙鶴草／一七四
滋養肝腎的補血品——枸杞子／一七七
益氣生血的「補藥大王」——人參／一八三
人參的補血代用品——黨參／一八九
氣血兩虛型貧血的常用藥——黃芪／一九四
補血花卉——紅花／一九九

貧血的基本知識

貧血是種常見病

貧血是指單位容積循環血液內血紅蛋白量、紅血球數和紅血球比積低於正常的病理狀態。也就是說，正常人體內紅血球數、血紅蛋白濃度以及紅血球比積維持在一定（即生理）正常範圍內。如果由於某些原因使紅血球生成減少、破壞增加或丟失過多，導致紅血球數、血紅蛋白濃度及紅血球比積低於正常，就稱為貧血。

貧血是種常見病。有學者認為，貧血不是一種獨立的疾病，而是一組綜合徵狀，在許多疾病過程中都可以出現貧血或伴發貧血，有些疾病還可能以貧血為主要的臨床表現。因此，對貧血患者應查明原因，針對病因進行以本為主、標本兼治的治療，才能收到良好的治療效果。

引發貧血的因素很多，臨床參考依據也較多，而且隨著年齡、性別以及所處的不同時期等變化而有所變動。以血紅蛋白量為例，其單位容積血液中的正常範圍因年齡、性別以及生理性血漿容量的變化而異。從出生三個半月到青春期的嬰兒和兒童的血紅蛋

白量，要比成人低一〇%—二〇%，尤其是幼童更明顯。男女性別之間的差異在青春期後才逐漸明顯。女性婚後妊娠時血容量增加，血紅蛋白和紅血球數可因稀釋而相對減少。由此可見，選用某一血紅蛋白值來劃分有無貧血，是非常困難的，因為正常人群的血紅蛋白分布曲線和貧血人群的血紅蛋白分布曲線之間互有重疊。且男性血紅蛋白高於女性；生活在高原地區的居民血紅蛋白高於平原地區的居民；老年人隨著年齡增大，血紅蛋白有下降趨勢。一般來說，成年人血紅蛋白男性低於一二〇克／升，女性低於一〇〇克／升，即可診斷為貧血。

貧血已經引起世界衛生組織的高度重視，他們組織各國醫學專家擬定統一參考標準，對各類人作抽樣調查。據世界衛生組織（WHO）有關數據表明，全世界約有近二十億人患有不同程度的貧血；在婦女人群中，全世界約有三分之一的婦女貧血，在部分發展中國家有四分之三的孕婦貧血。這是一組令人觸目驚心的數字，貧血病症已經到了向世人嚴重警示的程度。

中醫學中傳統記載雖無貧血的病名，但從貧血的臨床證候來看，它與中醫學的「萎黃」、「血虧」、「血虛」、「虛勞」、「血證」中的血虛證非常相似，都表現為面色萎黃

或蒼白，口唇、指甲、眼瞼淡白，疲乏無力、氣短心悸、動則氣促等，故貧血屬於中醫血虛範疇。

血虛證是中醫學內傷疾病中虛證的一種，上述的臨床表現即為其主證。血虛證是通過中醫的望、聞、問、切四診的方法，經過辨證而得出的結論。而貧血的現代醫學概念是以實驗室檢查末梢血象所得的結果為依據的。鑒於二者醫學體系不同，因而在概念上也存在一定的差異。不同血虛的含意廣泛，既包括血液系統的貧血，也包括繼發性貧血，還包括經實驗室檢查血象屬正常範圍的血虛證。中醫認為，血虛證不受血象多與少的影響，也不受原發病的限制，只要符合中醫辨證標準的血虛證，就可以按此論治。需要說明的是，貧血只是血虛證範圍的一個組成部分，並不能代表所有的血虛證。

聯合國世界衛生組織以及我國所作的調查研究結果表明，貧血罹患患者不僅數量多，而且涉及到各年齡組、段，不論男女、老幼均受其害。這足以向人們警示：貧血就是病，有病要治療。綜合防治措施是改善和逆轉貧血狀態的有效方法。

貧血的種種危害

貧血對身體的影響和危害是很大的。

在認識這個問題之前，有必要了解紅血球和血紅蛋白的生成過程和生理作用，現概要介紹如下。

紅血球是血液中數量最多，含大量血紅蛋白，具有攜帶氧和二氧化碳能力的細胞。成熟的紅血球無細胞核和細胞器，呈質凹盤狀，直徑七～八微米，有一定的彈性和外形的可變性，在通過微細的毛細血管時可改變形狀，其平均壽命為一二〇天。正常成人每升血液中紅血球平均數：男性 $4.0 \times 10^{12} \sim 5.0 \times 10^{12}$ 個；女性 $3.5 \times 10^{12} \sim 5.0 \times 10^{12}$ 個。嬰兒和高山居民含量較多。

現代醫學研究資料告訴我們，人的紅血球是在骨髓內和骨髓外的組織內生成的。在胚胎期及胎兒出生後，造血部位大多集中於一定的器官。在胚胎時期，血球素的生成部位相繼為卵黃囊、肝、脾和骨髓。從胚胎的第四、五個月開始，骨髓逐漸成為主要的造血器官，其他造血器官均退萎而喪失造血功能。胎兒和新生兒骨髓呈紅色，含有豐富的

造血組織，稱為紅骨髓。在造血活躍的骨髓內，製造紅血球的組織的占二〇%~三〇%。當骨髓發生纖維化或為脂肪所填充，或受外物侵害，如惡性腫瘤轉移到骨髓時，造血組織被破壞，發生紅血球生成的障礙，由此所引起的貧血稱為骨髓病性貧血。這時，原來已經停止造血的肝、脾等又可以重新生成紅血球。這些能重新造血的部位稱為髓外造血灶，其造血能力遠較紅骨髓為差。骨髓內的原紅血球（又稱乾細胞）在促紅血球生成素的刺激下，分化成為原始紅血球。然後經過四次有絲分裂，成為網織紅血球，這一過程約需七十二小時。一個原始紅血球通過連續地增殖分化，依次成為早幼紅血球、中幼紅血球、晚幼紅血球和十六個網織紅血球，最後生成十六個成熟的紅血球。網織紅血球形成後，大約經過四十八小時才發展為成熟的紅血球，繼而離開骨髓進入血液循環。

血紅蛋白是紅血球內攜氧的色素。每分子血紅蛋白（Hb）含有四個亞基，即兩個 α 亞基及兩個 β 亞基。每個亞基結合一分子亞鐵血紅素，其中所含的 Fe^{2+} 的第六配位鍵可和氧分子疏鬆結合，因此血紅蛋白的主要功能是運輸身體所必需的氧。人類和一切需氧動物一樣，嚴重缺氧會引發衰竭甚至死亡。血紅蛋白的合成開始於骨髓內的有核紅血球，到網織紅血球階段還繼續合成，甚至成熟的紅血球離開骨髓進入外周血液循環的頭

幾天，仍能合成血紅蛋白。鐵是血紅蛋白的組成成分，是紅血球生成所不可缺少的重要原料。缺鐵導致血紅蛋白合成不足所產生的貧血稱缺鐵性貧血。

值得一提的是，維生素B₁₂和葉酸並不是紅血球生成所必需的原料，而是影響紅血球生成的因素。它們的缺乏，將使骨髓內紅血球的核發育停滯，骨髓內的有核紅血球除了不能迅速地增殖和成熟外，還會生長發育得比正常有核紅血球更大一些，成為巨幼紅血球。由此所致的貧血稱為巨幼紅血球貧血。

如果紅血球生成過程失常，在循環血液中就出現較多的網織紅血球，或出現各期幼紅血球或每一紅血球內血紅蛋白含量減少。這些現象是與不同類型貧血密切聯繫著的。由於貧血種類有多種，本節以較為普遍的缺鐵性貧血為例，概述其對身體的影響和在不同年齡組（段）的種種危害，從中可了解一般情況。

缺鐵性貧血可以引起身體生理活動發生一系列的改變，這些改變可以認為是由於血液帶氧能力降低引起組織缺氧所致，其中某些改變或症狀與身體的代償作用有關。對體力會有明顯影響，如運動量減少，短時間激烈運動的能力降低，當血中血紅蛋白濃度降低到一〇〇克／升以下時，人的運動能力就會顯著地降低，勞動能力也會降低；體溫調