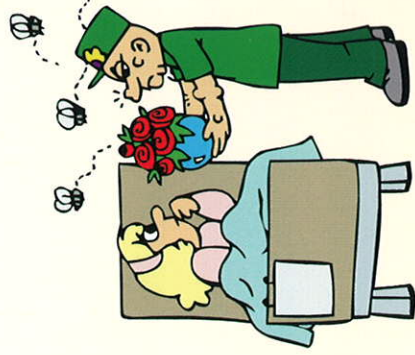
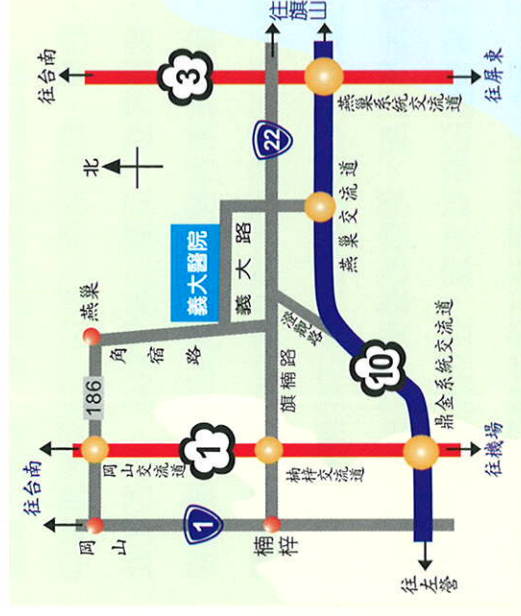
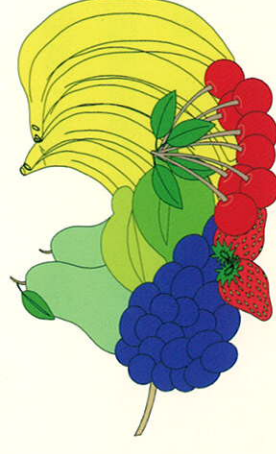


結合不利吸收，因此進餐時不要以茶或咖啡作為飲料，以免影響鐵質吸收，最好能以果汁取代。



貧血飲食



地址：高雄縣824燕巢鄉角宿村義大路1號

電話：07-6150011

網址：edah@edah.org.tw

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫院

表單編號：HB-30003

貧血飲食

貧血在一般大眾的認知中，大多是因為缺乏鐵質所引起，事實上造成貧血的原因繁多，若依病因分類主要可分為失血性貧血、營養性貧血及其他病因所導致之貧血。失血性貧血主要是因急慢性出血所導致，通常是以醫療處置為主；而其他病因之貧血，如地中海型貧血、溶血性貧血則是遺傳性疾病，補充過量的鐵劑並不會改善症狀反而會造成身體的負擔。營養性貧血顧名思義，是因營養缺失所造成的貧血，主要可分為缺鐵性貧血、葉酸缺乏性貧血、維生素B12缺乏、營養不良所引起的貧血，其他營養素的缺乏則如銅的缺乏或維生素B6、維生素E引起的相關性貧血，這些都可藉由補充適當的營養來改善貧血症狀

及蛋類等。

2. 鐵質：

多食用富含鐵質的食物，如肝臟、紅色肉類(如豬肉、牛肉)、乾果類(如黑棗、葡萄乾等)、深綠色蔬菜和強化鐵質的食物(如高鐵奶粉等)。

3. 維生素C：

因為維生素C可幫助鐵質吸收，所以貧血者也應注意維生素C的攝取是否充足，且最好能於餐後補充。

4. 葉酸：

葉酸是參與血紅素合成重要的原料，適當的補充葉酸可預防巨球形貧血的發生。平日可多攝食葉酸含量豐富的食物，包括肝臟、酵母、深綠色蔬菜、豆類、全穀類等。

5. 茶或咖啡：

因為茶和咖啡中所含的單寧酸會與鐵質

貧血症狀容易有疲勞、虛弱、暈眩、心悸、呼吸急促、蒼白、注意較難集中、焦躁易怒、活動力差等現象。也因如此，貧血經常很容易被察覺出來，也感覺得到，但不可盲目的補充鐵劑或維生素，需健康飲食經過適當的檢驗才能確知是何種原因所引起。均衡的營養是提供身體維持正常機能的原料來源，在均衡的飲食條件下，搭配食物的補充才能發揮營養素的最大功效，找出真正導致貧血的原因「對症下藥」才是改善貧血的根本之道。而其飲食原則

1. 蛋白質：

蛋白質是合成血紅素的元素之一，所以每天應攝取足夠的優質蛋白質食物，如：脫脂牛奶、魚肉、雞肉、豬肉、牛肉