

「貧血」係指血液中紅血球數目減少、大小不當或其所含血紅素量不足，導致血液轉送氧氣到身體各組織的能力降低，遂產生不同程度的貧血症狀。而國人罹患缺鐵性貧血的比率又比其他種類貧血高，所以針對改善缺鐵性貧血飲食作一簡易介紹。



1. 飲食介紹

- 攝取富含鐵質的食物，如內臟-肝腎等部位、蛋黃、葡萄乾、乾豆類、全穀類、綠葉菜、紅糖等，而動物性鐵質較易吸收。
- 飲食中應攝取足夠的高生物價蛋白質，如奶類、蛋類、肉類、內臟以及黃豆類製品。
- 攝取充份的維生素C，以促進鐵質的吸收，每天至少應有兩份富含維生素C的柑橘類水果或果汁。
- 其他營養素的補充：貧血患者常有缺乏其他營養素的現象，如葉酸、維生素B12應補充。為保持正常葉酸存量，每日至少攝取50-100微克純葉酸，例如：每日飲用1/2-1杯鮮柑橘汁就可攝取50-100微克。另綠葉菜如：菠菜、蘆荀、麥芽等，肝臟、腎臟、瘦肉及酵母均富含葉酸，可考慮從中攝取足夠量的葉酸。至於維生素B12僅存在動物性食品及藍藻類，除非完全素食者，否則不致因飲食而缺乏維生素B12。

