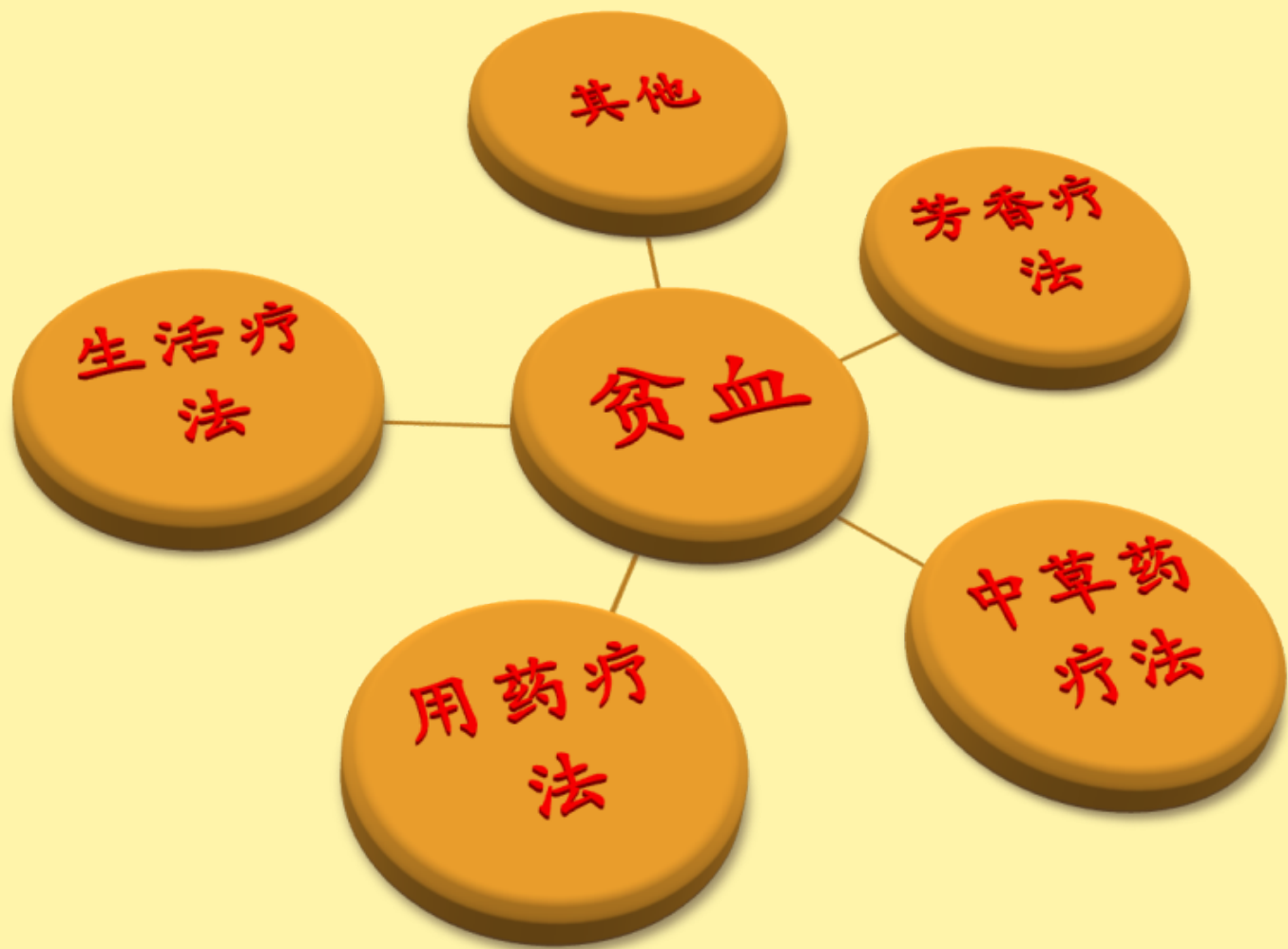


---

# 关于缺铁性贫血非 药物治疗



# 饮食疗法

(1)高蛋白饮食。蛋白质是合成血红蛋白的原料，应注意膳食补充，每日数量以80克左右为宜，可选用动物肝脏、瘦肉类、蛋类、奶及豆制品等优质蛋白质食物。

(2)适量脂肪摄入，每日以50克左右为宜。脂肪不可摄入过多，否则会使消化吸收功能降低及抑制造血功能。

(3)适量碳水化合物，每日400克左右。

(4) 进食含铁丰富的食物，提倡使用铁锅。

补充铁质，含铁量较多的有动物内脏，其次是瘦肉、蛋黄和豆类，再就是绿叶蔬菜及水果(杏、桃、李、葡萄干、红枣等)。也应补充铜，含铜多的食物有瘦肉、肝、黄豆、菠菜、白菜等。

(5) 膳食中应包括维生素丰富的食物，特别是B族维生素和维生素c对防治贫血有很好效果。补充酸性食物，在服用铁剂时，同时服维生素c、维生素A和果品山楂、梅子。补充叶酸和维生素B。(动物肝肾、瘦肉、绿叶蔬菜、水果)。

(6) 纠正不良的饮食习惯，如偏食、素食等。

# 黄豆猪肝 治贫血法



先将黄豆煮至八成熟，再加入等量猪肝一起煮熟，加适量调味品，每次服100~200克，每日2次，连服2周，可治缺铁性贫血。

# 当归羊肉 治贫血法



将当归、黄芪、党参各25克装入纱布袋内，扎紧袋口，放入500克羊肉和适量葱、姜、盐、酒，加水煮，先用猛火，后改用温火，烧至羊肉呈粑状食用，可治病后气血不足和各种贫血。

# 黑豆



黑豆——我国古时向来认为吃豆有益，多数书上会介绍黑豆可以让人头发变黑，其实黑豆也可以生血。黑豆的吃法随各人喜好，如果是在产后，建议用黑豆煮乌骨鸡。

# 胡萝卜



胡萝卜——胡萝卜含有很高的维生素B、维生素c，同时又含有一种特别的营养素——胡萝卜素，胡萝卜素对补血极有益，用胡萝卜煮汤，是很好的补血汤饮。不过许多人不爱吃胡萝卜，可以把胡萝卜榨汁，加入蜂蜜当饮料喝。



# 菠菜



菠菜——这是最常见的蔬菜。也是有名的补血食物，菠菜内含有丰富的铁质胡萝卜素，所以菠菜可以算是补血蔬菜中的重要食物。如果不爱吃胡萝卜，那就多吃点菠菜吧。

食猪蹄，有利于补血。

木耳不仅能够净化血液，还能够促进造血。

蜂王浆除了能促进造血外，还对妇科疾病引起的贫血有特殊的疗效。

大枣即红枣，内含多种营养物质，有天然维生素丸之称，常食可治疗贫血。

贫血患者，尽量少用茶和菠菜等饮品和食品。因为茶和菠菜内含有鞣酸，与铁形成难吸收的物质随粪便排出，容易造成贫血。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/397023044045006063>