

【貧血的定義】

🍷 貧血是指血液中的紅的紅血球細胞濃度減少、血色素降低或血液稀薄狀態。一般情況下，男性的紅血球細胞濃度低於430萬個、女性低於390萬個或男性血色素低於13克、女性低於12克，可能出現疲倦、虛弱、呼吸困難、心跳加快、皮膚蒼白等症狀時，表示有貧血傾向。貧血飲食可補充與造血機能相關的營養素，使血紅素和血比容恢復正常值，改善貧血之症狀。

【貧血原因】

- 🍷 血液的流失過多
- 🍷 鐵質吸收減少
- 🍷 需求量增加，如懷孕第三期
- 🍷 飲食攝取量不足，如：偏食

🍷 維生素B12吸收障礙，如：全胃切除病患、長期服用Metformin藥物

🍷 遺傳因素：如亞甲基四氫葉酸還原酶缺乏、高胱胺酸尿症、轉鈷胺素缺乏症

🍷 酗酒者

【貧血適用對象】

🍷 營養性貧血之患者(缺鐵性貧血、巨球性貧血、缺銅性貧血等)



【貧血飲食原則】

🍷 因為茶和咖啡中所含的單寧酸會與體內的鐵質結合而影響吸收，因此進餐時不要以茶或咖啡作為飲料，以免影響鐵質吸收。

🍷 高草酸食物(菠菜、草莓、巧克力、小麥等)、高植酸食物(糙米、紅豆、綠豆、開心果、杏仁等)、磷酸鹽食物(加工食品：丸子、火腿、碳酸飲料等)以及含鈣量高的食物(牛奶、鈣補充劑)都會影響鐵的吸收，應分開食用。

🍷 對於嚴重的缺鐵、維生素B12、葉酸的貧血，除了以食物補充外，須依醫師指示再以藥劑式補充，如：鐵劑、維生素B12藥錠等。鐵劑應在兩餐之間服用，搭配富含維生素C的果汁，可幫助鐵質吸收。

地中海型貧血患者不需要刻意補充含鐵量高的食物，以免因過量鐵質沉積於器官中造成損傷；此類患者建議採均衡飲食外可補充富含葉酸之食物。

嬰兒出生至6個月時，體內儲存的鐵質會耗盡，當嬰兒出生滿4個月後，即可開始由食物補給鐵質，如適時添加蛋黃、瘦肉泥、蔬菜及添加鐵質的嬰兒奶粉、麥粉等副食品。

【貧血食物選擇表】

造血所需的營養素，主要包括：鐵質、蛋白質、維生素C、維生素B12、維生素B6、葉酸及銅等，各種營養素必須互相配合，才能達成最佳造血功能。

營養素	食物來源
鐵質	肝及內臟類、蛋黃、牛奶、牛肉、鵝肉、鴨肉、豬血、鴨血、文蛤、牡蠣、皇帝豆、紅豆、黃豆、紅苜菜、紅鳳菜和強化鐵質的食物
蛋白質	乳品類及其製品、黃豆製品、魚貝蝦蟹類、蛋類、家禽及家畜
維生素C	柑橘類、蕃石榴、蕃茄、木瓜、奇異果、釋迦、甜柿、草莓、深綠及黃紅色蔬菜(香椿、空心菜、花椰菜、彩椒等)、綠豆芽
維生素B12	肝臟、瘦肉、蛋、乳品類、小魚乾、紫菜、枇杷
維生素B6	肉類、魚類、蔬菜類、酵母、內臟類、糙米、蛋、牛奶
葉酸	內臟類、瘦肉、酵母、菠菜、花椰菜、蘆筍、花生、芭樂
銅	內臟類、甲貝類海產、黃豆製品、香菇、全穀類及核果類

貧血飲食

