

貧血

● 貧血就要補「鐵」？

答案並不盡然！營養專家指出，貧血的形成原因眾多，並不一定是缺鐵造成，蛋白質、葉酸、維生素 B12 或銅攝取不足，也都可能造成貧血，所以貧血患者應先找出貧血的成因，對症處理，才能有效改善症狀。

血液在人體中有傳送養份、排除廢物和保持化學平衡狀態等功能，當血紅素受到某些因素影響使總循環量減少時，就會造成貧血，患者免疫力會減弱、容易感染、身體虛弱、易疲倦及頭暈暈眩等，貧血情況嚴重者甚至可能因組織獲得的氧氣量降低，出現全身疲乏、心跳速率加快、心悸及呼吸短促等現象。

新光醫院營養師詹文華指出，在各種因食物因素引起的貧血中，「缺鐵性貧血」是較常見的一種，特別是女性在青春後，月經、妊娠、生產、哺乳等都會消耗及排出大量的鐵質，如果飲食中鐵質補充不足，就容易造成貧血。

對於缺鐵性貧血的患者，可以給予口服的無機亞鐵劑治療，但患者也要修改飲食習慣，多攝取富含

鐵質的食物。至於人體鐵質的需要量女性每天為十五毫克，懷孕第三期及哺乳期的婦女則每天需再額外補充三十毫克的鐵質。

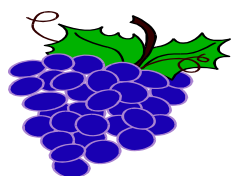
【含鐵豐富的食物有肝、腎等動物內臟、牛肉、豬肉等紅色肉類、蛋黃、葡萄乾、黑棗等脫水水果、乾豆類、深綠色蔬菜、全穀製品等】。人體對食物中鐵質的吸收率約僅10%左右，動物性食物含鐵的吸收率較植物性食物為佳。詹營養師說，在補充鐵質的同時，如果也能進食一些富含維生素 C 的食物(如柳橙汁、檸檬汁等)，將可促進鐵質的吸收。但若服用過量的鐵劑則會造成體內鐵質過量，導致鐵中毒及其他症狀，過猶不及都不好，值得患者注意。



除了缺鐵性貧血外，還有另一種常見的「巨球性

貧血」，這種貧血多是因葉酸及維生素 B12 缺乏所致，這兩種維生素是紅血球發育時，合成細胞蛋白質所必須的，若缺乏了這兩種維生素，紅血球不成熟，無法正常分裂，便會造成貧血。

詹營養師指出，人體對葉酸的需要量為每天一至二百微克，懷孕及哺乳女性則必須另外增加葉酸的



補充量。富含葉酸的食物有肝臟、深綠色蔬菜、酵母、全麥麵包等，但由於葉酸加熱時會被破壞掉，故烹調過程的流失要儘量地避免。

至於維生素 B12，人體每天的需要量約為一至二微克，懷孕、哺乳女性則必須額外再補充。維生素 B12 含量豐富的食物有牛肉、豬肉等肉類，以及蛋黃、牛奶、乳酪等，蔬菜及水果中都未含維生素 B12，且人體無法自行製造，僅腸道中的細菌可合成少量維生素 B12，素食者若僅靠黃豆製品中有限的維生素 B12，可能會出現貧血症狀，故建議飲食應採蛋奶素，以避免貧血的發生。

此外，維生素 B6 及銅也都是促進血紅素形成的重要物質，而蛋白質則是血紅素形成的主要物質之

一，同樣不可缺少。維生素 B6 可從動物肝、腎等內臟類以及肉類、魚類、深綠色蔬菜、酵母、麥芽、糙米等攝得；銅可從肝臟、蚌殼類、瘦肉、堅果類獲得；蛋白質含量豐富的食物來源則有魚類、肉類、蛋類、奶類、豆類及豆製品、穀類等。

