

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《99》

發行：國泰綜合醫院國泰醫訊

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

發行人：李發焜

主編：黃桂英

編輯：盧映竹 杜亭萱

第九十九期《中華民國一〇六年八月十五日出刊》



## 貧血的飲食調理



常覺得頭暈、疲倦、心悸、臉色蒼白嗎？要注意自己是否貧血！貧血的成因有很多種，包括造血功能不良或是破壞增加（出血、溶血），造成紅血球的大小、數量不足，或是血紅素過低的狀況，以致影響氧氣的運送與交換。

其中，若是因缺乏營養素造成的貧血，又稱為「營養性貧血」(nutritional anemias)。包括：鐵、蛋白質、維生素 B12、B6、葉酸、維生素 C、E、銅及鈷等。而缺乏鐵質是最常見的原因，2005~2008 年台灣國民營養調查中指出，女性缺鐵的問題較男性嚴重，19~50 歲與 71 歲以上女性鐵質攝取量不足 DRI 的比例高達 50% 左右(49%~54%)。雖然如此，但不是所有的貧血都可以靠補充鐵質來改善，仍需先經抽血檢驗、釐清病因。

### 一、如何確認貧血及病因？

貧血檢驗標準值(有任一個低於標準值即可判斷為貧血)：



	單位	成年男性	成年女性
紅血球數目(RBC)	$10^6/uL$	4.7~6.1	4.2~5.4
血容比(Hct)	%	42~52	37~47
血紅素(Hb)	g/dL	14~18	12~16

貧血的種類，可依平均血球容積(MCV)分為：

	MCV(fL)	可能病因
小球性	<80	缺鐵性貧血、地中海型貧血
正球性	80-100	慢性疾病造成之貧血、骨髓疾病、溶血性貧血、白血病、癌症患者接受化學治療、出血
巨球性	>100	缺乏葉酸、維生素 B12 (萎縮性胃炎或胃切除)、飲酒過量、肝臟疾病、甲狀腺功能低下、骨髓分化不良症候群

要確認詳細病因，可再進一步抽血檢驗血清鐵(serum iron)、全鐵結合能力(TIBC)、運鐵蛋白(Transferrin)、維生素 B12、葉酸...等數值，再評估治療方式。

## 二、貧血與哪些營養素有關？



☀️ **鐵、葉酸、維生素 B12** - 血紅素為人體內負責運送氧氣的物質，血紅素濃度降低時，會使體內氧氣利用不佳。鐵為合成血紅素的重要原料，葉酸、維生素 B12 為合成血紅素的重要輔酶，因此若缺乏鐵、維生素 B12 及葉酸時，會使人體血紅素合成量下降，而出現貧血現象。葉酸和維生素 B12 兩者間有相輔相成的關係，若體內兩者之一含量充足，另一個缺乏時，仍然會出現貧血的現象。維生素 B12 主要來自動物性食物，故全素者較易缺乏。

☀️ **維生素 C** - 維生素 C 不但幫助鐵質在小腸的吸收、也幫助葉酸在體內轉化發揮造血的作用。若維生素 C 缺乏引起壞血病時，亦可能造成貧血。

☀️ **維生素 E** - 維生素 E 為抗氧化劑，能保護紅血球細胞膜避免受到氧化的傷害。

☀️ **銅** - 銅為體內許多酶的組成成分，銅與鐵在人體內的功能相互依賴，能促進鐵的吸收利用，並促進紅血球細胞的成熟。

☀️ **鈷** - 鈷是維生素 B12 組成成分，為身體製造紅血球必要營養素。如果身體缺少鈷，維生素 B12 也會跟著減少，並引發惡性貧血。

☀️ **錳** - 錳對造血作用也很重要，還可保護紅血球細胞免受溶血素的作用。



### 三、 貧血飲食如何調理？

不同的貧血種類及成因，所需要注意的營養重點皆不盡相同。例如缺鐵性貧血需補充鐵質，但地中海型貧血卻不建議大量攝取富含鐵質食物。缺乏維生素 B12 會造成惡性貧血，但若因為胃切除或體內缺乏幫助維生素 B12 吸收的內在因子，由飲食中補充維生素 B12 可能無法改善問題，需就醫處置。故應先釐清貧血病因，再評估飲食該如何調理較為恰當。以下為一般性貧血的飲食建議：

1. **飲食均衡多樣化、營養充足**-足夠的熱量與蛋白質是造血的根基，應注意每日個人飲食攝取量是否均衡、足量(包含高生理蛋白質-豆魚肉蛋類 3~8 份、奶類 1.5~2 杯)。
2. **鐵**-尤其成長期青少年、成年女性較易缺乏。食物來源有肝臟、牡蠣、貝類、瘦紅肉、雞、魚、內臟、豬鴨血等，及乾豆類、紫菜、髮菜、黑芝麻等植物性食物。
3. **葉酸**-豐富來源為菠菜、綠花椰菜、蘆筍等深綠色蔬菜及菇類、莢豆類、乾豆類、南瓜、馬鈴薯，還有肝臟、全麥麵包、酵母菌，香蕉、哈密瓜、柑橘類水果。每日蔬菜建議攝取 3~5 碟(1 碟約 100 克)。
4. **維生素 B12**-來源大多為動物性食物，包括肝臟、牡蠣、秋刀魚、海瓜子、蜆類等，故全素者易缺乏。蛋奶素者可攝取乳製品、蛋黃補充。
5. **維生素 C**-飯後攝取富含維生素 C 的水果有助鐵質吸收，例：芭樂、奇異果、柑橘類、蕃茄等。每日水果建議攝取 2~4 份(1 份=女生 1 個拳頭大)。
6. **維生素 E**-廣泛存在於堅果種子及植物油中，及部份穀類和綠葉蔬菜，例如：玉米、小麥胚芽、菠菜、萵苣等。每日堅果種子類建議攝取 1 份(1 份約 8 克)。
7. **銅**-富含於糙米、全麥、花生、核桃、南瓜子、蝦子、牡蠣、肉類、肝臟等食物中。
8. **鈷**-富含於海產類食物中，例如：牡蠣、海帶、紫菜。若飲食均衡，一般很少缺乏鈷。

9. 避免過量飲用茶或咖啡-因為茶和咖啡中所含的單寧酸會與鐵質結合不利吸收，因此應避免喝大量的茶、咖啡，進餐時也不要以茶或咖啡作為飲料，以免影響鐵質吸收。



## ☀️ 熱量 1800 大卡一日示範菜單



早餐	牛奶麥片	黑麥片 20g、糙米粉 10g、低脂奶粉 25g(三湯匙)
	自製蔬菜三明治	小黃瓜 50g、大番茄 50g、白吐司 2 片、優格醬少許

午餐	糙米飯	糙米 30g、白米 50g
	滷牛腱	牛腱 35g、蒜頭少許、薑片少許、蔥花少許、米酒、醬油
	豆豉苦瓜	苦瓜 65g、豆豉 5g(可添加少許豆豉醬汁調味)
	皇帝豆炒豬肉絲	皇帝豆 26g、豬肉絲 9g
	芝麻白苜菜	白苜菜 100g、芝麻醬 10g(兩湯匙)、蒜頭少許
	文蛤湯	文蛤 30g、薑絲少許
	芒果	芒果一顆(約 140g)

晚餐	糙米飯	糙米 30g、白米 50g
	炒干絲	干絲 35g、紅蘿蔔 5g
	山蘇炒小魚干	山蘇 50g、小魚干 2.5g
	炒蝦米高麗菜	高麗菜 50g、蝦米 3g、紅蘿蔔絲少許配色用
	蒜香青江菜	青江菜 50g、蒜頭少許、苦茶油 1 湯匙
	雙菇湯	草菇 25g、新鮮香菇 25g、豬肉絲 15g、薑絲少許
	聖女番茄	聖女番茄 175g

### 菜單營養素分析

	熱量 (kcal)	粗蛋白 (g)	粗脂肪 (g)	總碳水 化合物 (g)	鐵 (mg)	維生素 B6 (mg)	維生素 B12 (ug)	葉酸 (ug)	維生素C (mg)
菜單內容	1742	74.5	54.6	258	23	1.8	18.7	401	228
達 DRIs 百分比	97%	男 124% 女 149%	-	-	男 230% 女 153%	120%	779%	100%	228%

- DRIs: 衛福部公告之國人膳食營養素參考攝取量(Dietary Reference Intakes)。
- 以上菜單營養成份分析參考民國 100 年公告之第七版 DRIs，選擇年齡對象為 19~30 歲的年齡層。