

调节饮食 改善营养不良性贫血

近半年来,张女士总是感觉自己注意力不集中,有时还伴随头晕目眩、心悸气短、疲乏无力等症状。一开始她觉得是因为没有休息好,但在调整作息后,情况依然没有改善。在家人的劝说下,张女士去医院做了体检,结果显示,她是得了营养不良性贫血。这种贫血应该如何改善呢?大河健康报记者采访了郑州市中医院营养科医师朱绍英。

□ 见习记者 梁露露

贫血是指血液中红细胞数及血红蛋白量低于标准值的一种疾病。贫血好发于慢性疾人群、儿童青少年、育龄妇女、老年人、挑食及过度减肥人群等。贫血的患者经常会出现胸闷、气短、面色发黄、嘴唇发白、眼睑发白、容易疲乏、记忆力减退、免疫力下降、食欲不振等症状。

贫血大多为营养不良性贫血

朱绍英介绍,贫血大多为营养不良性贫血,主要分为缺铁性贫血和巨幼细胞性贫血,前者是由体内铁元素含量过低引发的,后者是由体内叶酸和维生素B₁₂缺乏引发的。相较于巨幼细胞性贫血,缺铁性贫血一般没有明显症状,但当血红素中铁含量低于某个值时,患者的脸色苍白、呼吸短促、头晕目眩等症会明显加重。

长期贫血对男性、女性健康都会有影响。一方面,会



影响男性的睾酮分泌,减弱男性特征,另一方面,会影响女性的激素分泌,导致月经异常,如闭经等。长期贫血也会影响人的性欲,影响内分泌腺体的功能和红细胞生成素的分泌。长期贫血还会引发消化系统疾病,贫血时,消化腺分泌会减少甚至萎缩,导致消化功能减低,出现腹胀、厌食等情况。

调整饮食结构,远离贫血
朱绍英说,营养不良性

贫血与日常饮食息息相关,要想远离贫血,必须养成良好的饮食习惯:

保证摄入足够的铁。多食含铁丰富的食物,尤其是含血红素铁丰富的食物,可以选择肉类、鱼类等动物性食物。

增加蛋白质的摄入。高蛋白和优质蛋白饮食可促进铁的吸收和血红蛋白的合成。

保证摄入充足的维生素,特别是要增加维生素

C、维生素B₁₂和叶酸等的摄入。动物蛋白如肝、肾、瘦肉等均含有丰富的维生素B₁₂。维生素C、叶酸则多存在于新鲜的蔬菜水果中。

增加摄入具有改善营养性贫血功效的物质。如阿胶、白芍、大枣、当归、党参、枸杞子、龙眼肉、鸡肉、桑葚、山药、酸枣仁、乌鸡等食物。

口服铁剂。贫血严重者建议直接口服铁剂,常用的铁剂有铁之缘片,可直接补铁补血,有效防治贫血。在服用铁剂的时候最好配合服用维生素C,有助于促进铁质的吸收利用。

温馨提醒

朱绍英提醒,对于疾病原因造成的贫血,除了要保证合理摄取营养素,还要积极治疗原发病。另外,要加强身体锻炼,加强骨骼的造血功能。

■ 微博来了

补充维生素D 不必依赖儿童酸奶

注册营养师谷传玲儿童酸奶与普通酸奶相比,主要是强化了维生素D,维生素D可以促进钙的吸收,从而促进骨骼发育。不过补充维生素D更好的方法是晒太阳,避开上午11点到下午2点紫外线最强烈的时间段,让孩子多做户外活动,如打球、跑步,既锻炼了身体,还补了维生素D,一举两得,这样,儿童酸奶就可喝可不喝了。

流质饮食怎么吃 营养专家告诉你

□ 山东大学齐鲁医院 营养科 冯作静

流质饮食一般分为普通流质膳食、清流质膳食、冷流质膳食,那么,这三种流质饮食分别对应哪些食物呢?

普通流质膳食

适用对象:适用于急症、高热、消化道急性炎症、外科大手术后和极度虚弱的患者。

可用食物:稀粥、蛋花汤、豆浆、酸奶、鱼汤、菜汤、鲜果汁。

清流质膳食

适用对象:腹部手术患者、严重衰弱患者。

可用食物:过箩米汤、稀藕粉、稀面汤、过箩鸡汤、过箩鱼汤、过箩菜汤、过箩果汁、淡茶。

冷流质膳食

适用对象:喉部手术后1~2天的患者。

可用食物:冷牛奶、冷豆浆、冷蛋羹、杏仁豆腐、冰淇淋、不酸的果汁等。

自制流质膳食属于低能膳食,营养素比例不均衡,如若长期食用,需在营养师指导下,添加肠内营养制剂。

掌握几个要点 生病了也能吃肉

□ 中国疾控中心营养与健康所助理研究员 邢青斌

小时候一生病,长辈总说,不能吃肉,不然病情会加重,这是真的吗?其实,如果掌握好要点,比如选择合适的肉类、恰当的烹饪方法等,生病了也是能吃肉的。

选择合适的肉类

生病时吃肉宜选择脂肪含量较低的肉品,较多的脂肪不仅会加重消化负担,而

且有可能会干扰多种药物的吸收和利用。最好选择禽肉和鱼肉,这两种肉比猪牛羊等畜肉更适合患者食用。

选择合适的烹饪方法

不宜使用炸、煎等烹调方式。因为肉类经炸、煎,质地会变硬且难以被人体消化,一些重要营养素如维生素等也会有较大损失,不适合给生病的人食用。

在烹饪肉类时,要尽量加工得细腻一些,避免出现

大块的肉,这样可以帮助患者更好地消化吸收。一般来说,肉丝、肉末和肉糜是比较理想的选择。

控制食用的量

生病时,食用肉类不要过多,最好不要超过中国居民膳食指南推荐的摄入量。

选择正确的时机

对于处于疾病恢复期或手术后康复过程中的患者,应该积极适量地为其提供肉

类食物,以提供足够的优质蛋白质来帮助机体修复受损的组织,肉食的摄入应遵循从流质到半流质过渡的次序(如先肉汤,后肉粥,再肉糜或肉末的顺序),以免加重消化负担。

但是,对于患过敏性疾病(正处于急性发作期),肝胆疾病、胰腺疾病和肾脏疾病(处于急性发作期),糖尿病,血脂代谢异常,心脑血管疾病的人,一定要严格控制肉类的摄入。

这样调整饮食 有望把黑眼圈“吃”下去

■ 营养发现

据英国《独立报》8月22日报道,英国专家介绍,富含维生素C和维生素K等抗氧化剂的食物对消除黑眼圈有一定作用。调整饮食,摄入蓝莓、西红柿、西蓝花、红辣椒和绿叶蔬菜等食物,可以减少黑眼圈。

专家介绍,有些人即使睡了8小时,依然会有黑眼圈。但是,调整饮食可以减少黑眼圈。黑眼圈很常见,而且目前很难治疗。但是有迹象表明,消炎药和抗氧化剂对于某些患者是有效的。尽管目前还没有强有力的临床研

究支持,但是理论上,富含维生素C和维生素K等抗氧化剂的食物确实对消除黑眼圈有一定作用。

英国营养学家表示,并没有一定能消除黑眼圈的“特效食物”,但是摄入蓝莓、西红柿、西蓝花、红辣椒和绿

叶蔬菜等,确实对消除黑眼圈会有所帮助:这些食物中的营养素可以抑制与衰老相关的自由基。每日三餐均衡摄入碳水化合物、蛋白质、油性鱼类等必需脂肪以及不同的水果蔬菜,有助于保持皮肤健康。 据环球网

■ 健康有约

如果您有食安方面的问题想与我们交流,欢迎来电。

电话:15039065997