

远离贫血，爱惜忙碌的你

现代都市的生活忙碌而充实，女性在社会中所起的作用举足轻重，然而，行色匆匆的女性朋友，你是否忽略了对自己身体的关注和爱惜？

你是否出现头晕、耳鸣、嗜睡、反应迟缓、记忆力减退、精神不集中、手脚发麻？你是否看到自己脸色萎黄、嘴唇苍白、指甲易脆凹陷、毛发干枯？你是否感到疲劳、心悸、气促？你是否出现食欲不振、胃部不适、腹胀恶心？你是否发现月经异常？

女性由于特殊的生理特点，如月经、妊娠、分娩，以及不恰当的生活方式，如过度节食减肥等原因，女性比男性更易出现贫血，严格来说，贫血并非一种确定的疾病，而是一种症状，很多疾病都可引起贫血。

贫血的定义是成年男性血红蛋白 $Hb < 120 \text{ g/L}$ ，成年女性（非妊娠） $Hb < 110 \text{ g/L}$ ，孕妇 $Hb < 100 \text{ g/L}$ ，如果你出现了以上的症状，就要引起警觉了，可以求助医生帮你做出诊断以及治疗，那我们自己在生活中可以做哪些预防和保健呢？

荤素搭配，合理膳食：适当进食富含铁、优质蛋白质、维生素 C 等的食物，这些食物富含造血原料或促进造血。含铁量比较高的食物有动物肝脏、瘦肉、蛋黄、海带、黑芝麻、黑木耳、黄豆、蘑菇、红糖、芹菜等；富含维生素 C 的新鲜的水果和绿色蔬菜可以促进铁的吸收，如鲜枣、梨、杏、橘子、葡萄、山楂、西红柿、黄瓜、椰菜、青椒、青笋等，猕猴桃更是号称为维生素之王；富含优质蛋白质的食物，

如蛋类、鱼类、瘦肉类、虾及豆类，这些食物也富含造血原料之一的维生素 B12。有些食物含有多种造血原料物质，如金针菜，除含铁量很高以外，还含有维生素 A、维生素 B、维生素 C，蛋白质等，萝卜干含有大量铁质和维生素 B。叶酸也是重要的造血原料之一，绿叶蔬菜和动物肝脏中含有大量天然叶酸，但天然叶酸极不稳定，易受阳光和加热的影响而发生氧化，缺乏叶酸的人或孕妇，建议在医生指导下补充合成叶酸。

少喝咖啡和浓茶：很多人有喝咖啡或饮茶的习惯，但过量饮用就会对身体造成不良影响，咖啡含有石碳酸，会阻碍铁的吸收，浓茶中含有鞣酸，和铁结合形成难溶解的物质被排除体外，所以将这两种饮料控制在适度的范围内就非常重要，咖啡每天控制在 3 杯以内，喝茶以淡茶为宜，每天控制在 5 杯以内，如果为浓茶，最好不要超过 2 杯。

合理的生活方式：很多女性为了保持苗条身材，过度节食，或只吃蔬菜水果，导致含铁和含蛋白质的食物来源不足，而且植物中含有大量草酸、植酸和膳食纤维，影响铁的吸收；经常化妆的女性要注意，劣质化妆品中含有大量的铅，如果长期使用，使体内积累的铅含量超标，影响血红蛋白的合成，建议减少使用，同时多食含有钙、铁、维生素 B、维生素 C 的食物，以减少铅的吸收；

合理运动：运动对健康有益，可是如果过度剧烈运动，可能会产生运动型贫血，一是因为剧烈运动产生的乳酸会促进血红蛋白的分解，二是因为大量排汗使铁元素排出体外，所以运动应循序渐进，运动前后补充富含抗氧化剂维生素 C 和维生素 E 的食物。

中医讲究辨证论治、因人而异，贫血在中医多属于“血虚”、“萎黄”范畴，以补气养血、健脾助运为主要治则，有些简单实用的食疗值得参考，如桂圆红枣粥、大枣荔枝汤、红枣枸杞汤，操作简便，有益无害。