第一图书网, tushu007.com

<<不贫血就这样简单>>

图书基本信息

书名：<<不贫血就这样简单>>

13位ISBN编号：9787506753562

10位ISBN编号：7506753561

出版时间：2012-10

出版时间：中国医药科技出版社

作者：付瑞燕，李瑜

页数：270

字数：276000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

民以食为天，此语道破了吃在人们心目中的地位。
自从有了人类，花草根叶、蔬菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。
随着人们生活水平的提高，吃的学问、吃的智慧也在不断地升华。
现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，他们更多地是关注如何才能够吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用日常饮食来达到强身健体养颜的目的。
内调外养是人体保健的最佳选择。
“养生之道，莫先于食。
”在众多的养生方法中，食疗被誉为养生之首选。
食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还具有强身健体、防治疾病、延缓衰老的作用。
“药食同源”，智慧的人们将药物和食物这两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。
利用这些食物治病、养生、健身、美容也是中国传统医学的重要组成部分。
食疗真的这么厉害吗？
说起食疗，或许有人会不屑，吃喝谁不会呀？
其实，吃喝是需要智慧的，吃喝的学问很大。
人类80%以上的疾病都与吃有关。
以高脂肪、高蛋白饮食为主的人群，其胆结石的发病率是以蔬菜、碳水化合物类饮食为主的人群的5倍以上；摄入动物脂肪较多、盐过多、经常吃甜食、过度饱食是冠心病、糖尿病形成的诱发因素。
几乎一切非传染性疾病，都可以从食物的营养学上找到原因。
饮食，对于人类，不但是生存的第一需要，而且是防病治病的重要手段。
饮食像水一样，既能载舟，亦能覆舟，既能营养身体，亦能招致疾病。
懂得吃的智慧的人能吃出美丽和健康，不懂吃的智慧的人则会吃出衰老和疾病。
学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己的，多补充体内所缺少的营养素，才能做到均衡膳食、健康美丽。
合理的饮食，可以使人身体健壮，益寿延年；反之，则会病从口入。
所以说，吃是一门大学问、大智慧，大家一定要学好这门学问、拥有这个智慧。
最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最好的运动是步行，最好的药物是食物！
如果说食疗为健康养生开辟了一条新的“出路”，那么，这套食疗智慧养生堂丛书就是巡行这一出路的“GPS导航系统”。
这套丛书遵循营养学基本原理，指导大家合理营养，平衡膳食，根据每个人的健康和身体情况科学安排日常饮食，通过改善饮食条件与食物组成，最大程度地发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平，达到延缓衰老、抵抗疾病的效果。
让我们在饮食中享受快乐、享受健康吧！
手不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。
养生，就让我们从此书出发！
余增丽　2012年7月

第一图书网, tushu007.com

<<不贫血就这样简单>>

内容概要

付瑞燕、李瑜主编的《不贫血就这样简单》详细介绍了食疗对贫血患者的作用，以富含铁的日常食物为主线，从养生角度适当搭配其他食材，烹饪出色、香、味、形俱佳且营养健康的家常补血菜肴，以达到通过合理的膳食预防并改善贫血的目的。
《不贫血就这样简单》是贫血患者的良师益友，也是养生保健爱好者的参考书。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章 解读贫血
一、什么是贫血？
二、贫血的明显症状
三、贫血离我们远吗
四、贫血对身体有什么危害
五、贫血的常见类型
第二章 贫血与饮食的关系
一、中医改善贫血
二、药膳改善贫血
人参枸杞子酒
阿胶酒
首乌桂圆酒
鸭血白酒
黄精枸杞酒
淡菜酒
核桃酒
三、贫血患者的饮食禁忌
第三章 合理膳食改善缺铁性贫血
一、缺铁性贫血
◎五谷杂粮类
小麦
荞麦
小米
黑米
紫米
芝麻
花生
核桃
◎豆类
黄豆
黑豆
蚕豆
◎植物类
海带
发菜
紫菜
韭菜
芹菜
油菜
雪里蕻
苋菜
菠菜
莴苣
甘蓝

第一图书网, tushu007.com

空心菜
胡萝卜
落葵
香椿
菜花
苦瓜
百合
山药
莲藕
番茄
辣椒
洋葱
黄豆芽
绿豆芽
黄瓜
荸荠
马铃薯
青豆
茼蒿
大白菜
慈姑
萝卜
青椒
南瓜
◎水果干果类
山楂
桑椹
猕猴桃
荔枝
杏
樱桃
甘蔗
葡萄
桃
桂圆
红枣
◎动物类
猪肝
羊肝
牛肝
鸡肝
鸭肝
海参
牡蛎
螺
淡菜
泥鳅

第一图书网, tushu007.com

墨鱼
带鱼
鲳鱼
鳗鱼
鲑鱼
桂鱼
鱿鱼
黑鱼
鳝鱼
归脾桃仁脆饼
第四章 合理膳食改善巨幼红细泡性贫血
一、维生素B12缺乏所致的巨幼红
细胞性贫血
二、叶酸缺乏所致的巨幼红细胞性贫血
三、哪些人容易发生巨幼红细胞性贫血
四、巨幼红细胞性贫血的营养原则
五、合理加工食材、科学烹饪美食
六、营养康复食谱
水果沙拉
猕猴桃果羹
芹菜沙丰寺
猪肉炒芥蓝
番茄熘猪肝
炒鲜莴苣
芦笋沙拉
清炒荷兰豆
黑椒芦笋青椒炒鱿鱼
青椒炒卷心菜
干煸牛肉丝
咸鸭蛋蒸肉
豆豉豆腐
豆豉牛肉
油爆猪肝
熘墨鱼卷
爆蛤仁
软熘里脊
芹菜炒牛肉
牛肉炒菠菜
第五章 膳食辅助治疗非营养性贫血
一、再生障碍性贫血
◎饮类
紫米饭
芝麻山药饭
血糯八宝饭
◎茶饮类
藕节大枣茶
藕节花生茶

第一图书网, tushu007.com

◎汤类
羊胫骨大枣汤
鲢鱼豆腐汤
山药桂圆甲鱼汤
牛尾汤
猪脊髓炖莲藕汤
猪蹄汤
猪蹄花生大枣汤
准杞鳖肉汤
鱼鳔胶汤
圆肉花生汤
荔枝干红枣汤
淡菜荠菜汤
苋菜芙蓉蛋汤
◎粥类
羊骨粥
肉糜荠菜粥
荠枣粥
菟丝子粥
小米红枣粥
芍药花粥
红枣羊骨粥
糯米小麦粥
◎菜肴类
清汤香菇甲鱼
拌荠菜花生
荠菜干丝
香蕈炖豆腐
茅根鸡
石耳炖风翅
乌贼骨炖猪皮
荠菜羹
荠菜炒双丁
凉拌苋菜
素炒苋菜
苋菜炒豆腐
烧苋菜
西红柿苋菜盅
黑木耳黄花菜
凉拌马齿苋
火腿丝拌马齿苋
蒜泥马齿苋.
马齿苋蛋白羹
椒泥茄子
玻璃茄子
肉末鱼香茄
扒茄子

第一图书网, tushu007.com

油焖茄子
凉拌扁豆
二冬烧扁豆
凉拌萝卜莴笋
蜜汁甜藕
拌荠菜松
淮山圆肉炖甲鱼
山药参枣炖肉
阿胶龙骨粥
三七母鸡汤
鳝鱼强筋壮骨汤
参枣汤
阿胶生地汤
补血汤
蒜枣参汤
山药人参红枣炖肉
枸杞羊骨汤
生地乌鸡汤
虫草红枣炖甲鱼
大枣补血汤
当归炖甲鱼
强力烘蛋糕
健脾补血包子
三甲瘦肉汤
枸杞三七鸡
阿胶炖肉
当归鸭盅
地黄羊肉汤
藕节侧柏茶
糯米阿胶粥
阿胶炖肉
鹌鹑大枣黄芪藕节汤
决明烧茄子
二、溶血性贫血
鳝鱼肉饺
红枣莲肉花生阿胶汤
猪皮红枣羹
龙眼花生汤
早莲草红枣汤
仙鹤红枣茶
芦笋汁阿胶牛奶
蛤蜊
蚬
甲鱼
猪肉
猪肾
猪心

第一图书网, tushu007.com

猪蹄
鸡肉
鸭肉
牛肉
羊肉
乌鸡
鹌鹑蛋
鸽蛋
鸡蛋
◎动物血液
猪血
鸭血
牛血
羊血
鸡血
◎菇蕈类
木耳
香菇
口蘑
螺旋藻
◎其他食材
藏红花
枸杞
蜂蜜
红糖
◎五谷杂粮类
枣糕馍
小米面窝头
小米豆蓉粥
小米芸豆糕
黑米鸡肉汤
紫米发糕
芝麻牛肉
芝麻酱凉拌空心菜
桑椹芝麻面
麻香羊肉
芝麻鳗鱼条
香肥带鱼
芝麻红糖饮
花生炖猪脚
花生米炖章鱼
花生山药粥
猪骨粥
果仁里脊丁
核桃仁豌豆泥
蜜枣核挑羹
核桃冬瓜薏米汤

第一图书网, tushu007.com

核桃肉鸡丁
酥炸桃仁
◎豆类
黄豆雍菜梗
黄豆墨鱼汤
豆面窝头
豆豉酥鲫鱼
毛豆炒淡菜
黄豆排骨煨汤
乌豆腐皮汤
黑豆凤爪汤
青豆米稀粥
椿芽蚕豆
拌蚕豆
醋渍蚕豆
◎蔬菜类
海带肉丝
海带牡蛎汤
腐竹烧海带扣
发菜扣牡蛎
豆芽黄花菜
三丝黄花菜
金针菜炖猪蹄
紫菜猪肉汤
紫菜鱼片汤
蛋丝炒韭菜
煎韭菜盒
锅摊韭菜
炒芹菜
拌芹菜叶
杏仁豆腐芹菜
人参地芹茎
淡菜炒芹菜
红椒双丁
豆腐烧油菜
鸡油烩油菜
海米炒油菜平菇
多味油菜心
蘑菇油菜心
翡翠蚬尖
雪菜笋丝汤
香辣土豆
雪菜鲶鱼
山楂蛤蜊炖苋菜
苹果菠菜牛奶
菠菜粥
菠菜拌豆腐皮

第一图书网, tushu007.com

姜丝菠菜
菠菜豆腐汤
椒盐菠菜
炝腐竹菠菜
牛奶菠菜泥汤
生煎菠菜
生煸菠菜
菠菜鸡内金粥
菠菜汁
翡翠肉丝
两吃菠菜
糖醋莴苣丝
凉拌萝卜莴笋
熘莴笋丁
生炒莴笋肉丝
牛奶莴笋
鲜蘑莴笋尖
玫瑰樱桃
慈姑蚕豆泥
樱桃酱
樱桃鲜奶冻
樱桃白雪鸡
腌葡萄
桂圆红枣鸡
三圆炖鸭
桂圆莲子粥
桂圆童子鸡
龙眼鸡蛋汤
八宝饭
鹌鹑桂圆羹
红枣豆腐
荠菜枣肉包
枣泥鲑鱼
鸡汤大米粥
羊肉饺子
萝卜大枣粥
胡萝卜红枣茶
蛋黄山药粳米粥
桑椹大枣粥
红枣羊骨粥
炸枣泥鳜鱼
八宝红鱼
煮南瓜
红枣山药炖南瓜
枣莲蒸鸡
◎动物肝脏
猪肝绿豆粥

第一图书网, tushu007.com

炒猪肝
猪肝瘦肉粥
韭菜炒猪肝
胡萝卜炒猪肝
苦瓜炸肝片
西红柿炒猪肝
豌豆肝米
菜心猪肝蘑菇汤
南煎猪肝
菊花猪肝汤
羊肝粥
羊肝炒荸荠
鱼香牛肝
洋葱炒牛肝
鸡肝馄饨
软炸鸡肝
鲜奶鸡肝米
熘鸭肝
虾茸鸭肝
黄豆芽猪血汤
猪血粥
酒蒸鸭血
三鲜鸡血汤
豆腐鸡血汤
椒盐泥鳅
泥鳅牡蛎汤
木耳粥
炒墨鱼花
木耳黄瓜
马蹄木耳
炒黑白菜
炝蛎黄
黑木耳鲳鱼汤
木耳炒鱼片
蚬肉炒木耳
蒜香肉片炒木耳
鸽蛋烩银耳
银耳鸡蛋羹
茉莉银耳
爆鱿鱼卷
炒香菇荸荠
香菇马铃薯鸽蛋’
冬菇鸡蓉粟米粥
香菇烧淡菜
生煸丝瓜
芡实蒸蛋
香菇炖猪手

第一图书网, tushu007.com

八宝西红柿
软熘鲳鱼片
口蘑锅巴汤
口蘑汤
口蘑烧扁豆
枸杞炖牛
枸杞番茄鱼片
枸杞油焖大虾
枸杞汁大排汤
枸杞肉丝
枸杞鱼片
枸杞滑熘里脊片
枸杞蛤蜊炖莴苣
枸杞莲子炖猪手
蜜汁番茄
豆汁粥
小米花生粥
红枣小米粥
小米面蜂糕
血糯山药
黑芝麻核桃肉汤
芝麻鸭肝
芝麻菠菜
拔丝葡萄
葱炖猪蹄
赤枣莲米粥
花生衣红枣汁
花生枣泥粥
糖饯红枣
花生平茹炒芹菜
枸杞核桃炖羊肉
银耳桃仁鸽蛋汤
桃仁拌芹菜
玫瑰枣糕
什锦猪蹄
黄豆炖猪肝
海带黄豆汤
雪菜豆瓣汤
翡翠豆泥
海带焖木耳
龙眼发菜
枸杞干丝炒韭菜
芹菜汤
芹菜炒羊肝
芹菜牛肝汤
西芹炒鸭血
素丝芹菜

第一图书网, tushu007.com

菠菜麻油拌芹菜
油莱炒猪肝
沙锅油菜
软炸鸭肝
冬菇菜心
二冬油菜
炒双色素菜
口蘑蒸鸡
羊肝菠菜汤
三色鱼丸
菠菜猪肝汤
猪肝粉丝粥
双菇菠菜
枸杞菠菜鱼片汤
樱桃香菇
雪耳樱桃
雪花樱桃
龙眼红枣莲子鸡蛋汤
生炒糯米饭
小麦米饭
龙眼枣肉粥
龙眼红枣莲子粥
龙眼大枣生姜汤
枣圆蒸甲鱼
圆肉枸杞蒸鸽蛋
龙眼猪脑
红杞桂圆鸡
龙眼鲜链羹
红枣煮鸡肝
豆腐猪血谚
红枣木耳汤
枣菇蒸鸡
红枣香菇汤
红枣枸杞蛋汤
枸杞大枣茶
枣杞鲫鱼汤
金银炒肝片
酸甜猪肝
炸熘猪肝尖
枸杞肝篑汤
枸杞爆肝尖
猪肝枸杞鸡蛋汤
枸杞牛肝汤
香菇鸡肝汤
鱼香鸡肝
水耳笋片鹌鹑蛋
银耳鹌蛋

第一图书网, tushu007.com

清炖木耳香菇
煎转鲳鱼
双耳炒海螺
金华炖乳鸽
桂圆枸杞粥
紫米粥
核桃黑豆芝麻粥
芝麻杞子乌鸡汤
花生大枣银耳汤
花生红枣肚片汤
黄豆花生红枣羹
海带扣泥鳅
枸杞蛏子炒韭菜
金针甲鱼汤
黄花菜蒸猪肝
枸杞木耳炖鲤鱼
枣圆蒸鸭
红花香菇鲜蔬
五元鹑蛋
银杞鸡肝汤
银耳枸杞龙眼汤
银耳益寿鸽蛋汤
五圆鸽子
二、宝宝的补血美食
肝泥粥
肉菜卷
四彩珍珠汤
鸡汁粥
脊肉粥
蒸西红柿油菜
三、适宜缺铁性贫血患者的药膳
阿胶大枣蒸鸡
阿胶大枣茶
黄芪鸡汁粥
乌鱼鸡米粥
黄芪红枣羊肉汤
黄芪猴枣汤
黄芪鲫鱼汤
鹿肉黄芪汤
黄芪鸡汁粥
黄芪软炸里脊
黄芪鳝鱼汤
乳鸽汤
泥鳅黄芪汤
猪蹄当归粳米粥
当归火锅
当归羊肉汤

第一图书网, tushu007.com

当归酒香鸡
当归金针扣老鸭
兰花猪排
花生牛筋汤
人参菠菜饺
人参蒸鸡
人参炖乌鸡
参枣米饭
参杞烧肚片
人参爆鸡片
沙锅人参鸡
野参群鲜汤
参枣百合泥蛙汤
党参红枣汁
党参生鱼
人参桂圆炖猪心
人参木耳煲凤翅
参枣酱牛肉
参苓山药汤圆
熟地粥
熟地牛骨汤
三妙汤
地黄乌鸡火锅
首乌枸杞肝片
龙眼首乌花生茶
何首乌煨鸡
首乌红枣蛋
萸香肝片
何首乌粥
花生叶茶
黑芝麻山药何首乌粉
虫草炖海螺
虫草炖乌鸡
虫革鸡丝汤
归芪蒸鸡
乌骨鸡归黄汤
四仙羊肉汤
党参黄芪菠菜饺
兔肉健脾汤
参芪鸭条
参芪牛肉烧花菜
参芪烧鲆鱼
黄芪党参酱牛肉
参归炖猪心
归参山药猪腰
归参木耳炖母鸡
鲳鱼参归汤

第一图书网, tushu007.com

归参山药猪肾
归参鳝鱼羹
补益鸡
参归蒸仔鸡
海带焖牛肉
归地烧羊肉
当归羊肉
益气鳝鱼羹
归芪熟地蒸鸡
归芪补血鸡
归参熟地鳝鱼汤
八珍炖肉
叉烧参归全鸡
熟地黄芪羊肉汤
芪归鸡汤
八宝鸡汤
乌鸡补血汤
十全大补汤

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

一、什么是贫血？
　如果红细胞代谢失去平衡，红细胞生成不足或破坏过多，就会出现贫血。
所谓贫血是指外周血液中血红蛋白浓度、红细胞计数和(或)红细胞压积低于同年龄、同性别、同地区正常值的下限。
其中血红蛋白浓度是最容易被我们掌握的指标，它就是人们常说的“血色素”。
现在国内诊断贫血的标准为：在平原地区，成年男性血红蛋白低于120g／L，成年女性低于110g／L，孕妇低于100g／L。
　不过，这个数字作为判断贫血的标准不是绝对的。
婴儿和儿童的血红蛋白的正常浓度比成人低。
久居高原的居民的血红蛋白浓度比平原居民的高。
当生病失水时，如腹泻、呕吐，由于血液浓缩，血红蛋白浓度偏高，即使本来是有贫血的，此时血红蛋白浓度可以在正常范围内或减低较少；相反，当妊娠、低蛋白血症、心力衰竭，或有全身水肿时，血浆量增加，由于血液稀释，血红蛋白浓度偏低，即使血红蛋白浓度本来是正常的，此时可被误认为有贫血。
　二、贫血的明显症状　贫血时，血红蛋白减少，血液携氧能力降低，全身组织器官发生缺氧变化，机体发生相应的代偿作用，例如脉率加快、心搏出量增加、呼吸加速、红细胞生成素提高及血红蛋白与氧亲和力降低等，使更多的血液流向缺氧较为敏感的器官如脑、心脏等。
这些代偿作用加上供氧不足，就引起一系列症状，表现在人体主要有以下几种症状。
　1．疲倦、软弱、精神萎靡、四肢无力　这些是最常见，也是最早出现的症状，但也可出现于其他情况之后。
　2．苍白　贫血再加上供氧不足，致使皮肤得不到滋养，面部血液颜色多淡，引起面色苍白，因此，贫血病人常有皮肤苍白，但皮肤苍白并不一定就是贫血。
原因在于皮肤的颜色除受血液里血红蛋白的影响外，还与皮肤的厚度、皮下组织含水量多少、皮肤颜色的深浅、皮肤内微血管的数量均有很大关系。
另外，温度、情绪、皮肤色素等多种因素还可以影响皮肤和口唇色调。
因此单凭皮肤颜色判断有无贫血，常有误差。
　贫血一般在三个部位表现最明显。
一是口唇。
口唇的毛细血管十分丰富，健康人口唇红润光泽，当血红蛋白含量减低或毛细血管充盈不足时，口唇即呈苍白。
二是指甲。
指甲是半透明的，也是观察有无贫血的较佳部位。
三是眼睑。
眼睑结膜是黏膜，更容易看清楚，只要将下眼睑皮肤轻轻往下一拉，睑结合膜就翻出，红润或苍白一目了然。
但是，检查一定要在安静、温暖的环境里进行，运动后，面部皮肤会充血，掩盖了贫血表现。
可见，在检查一位病人是否贫血时，一般以观察口唇、指甲及眼睑结膜等的颜色较为可靠。
　严重的急性失血性贫血时，由于皮肤血管强烈收缩，面色变得特别“死白”。
溶血性贫血患者苍白中带有黄的色调。
　3．皮肤　皮肤干枯、毛发缺少光泽常见于较重的慢性贫血患者。
有些病人面部出现色素沉着。
皮肤和巩膜黄染出现于大量溶血时。
慢性下肢溃疡，特别好发于踝部，不易愈合，可出现于某几种遗传性贫血，特别是镰状细胞贫血，反甲可出现于缺铁性贫血。
　4．眼底　一般贫血患者眼底没有明显的改变。

第一图书网, tushu007.com

贫血严重者，眼底苍白最为常见。
如果同时有血小板减少或是老年患者，最常见眼底有火焰状或斑状出血。
出血如累及黄斑部，可影响视力。
5．发热　贫血严重者可有低热，体温大约在37．2℃～38．2℃。
高热往往是由原发病或并发症所引起的。
6．心慌、气短、憋气　贫血造成机体供氧量减少，为维持氧的供应，机体不得不加快呼吸和心跳，这样就会引起上述症状。
特别是运动后，症状会更加突出。
有些患者还会因贫血而加重心肌的缺血程度，发生心绞痛。
7．头晕、耳鸣、眼花、疲乏怠倦、注意力不集中、怕冷等　贫血严重时，常会出现以上这些症状，主要是由于脑部缺氧而降低了大脑功能而引起的，常见于老年患者。
贫血如急剧发生，患者常烦燥不安。
8．食欲不振　这是最常见的症状之一，有时还会出现恶心、腹胀、便秘、腹泻等症状。
贫血严重者，肝脏可有轻度肿大，发生心力衰竭时尤其明显，并常有压痛。
9．泌尿系统　贫血时，肾血管收缩和肾脏缺氧可导致肾功能变化。
早期有多尿、尿比重降低以及尿中出现少量蛋白。
发生急性血管内大量溶血时，尿色可呈红茶或酱油样颜色(血红蛋白尿)，如果同时有循环衰竭，可发生少尿、无尿和急性肾衰竭。
10．月经不调　女性患者会出现月经不规则的症状，闭经是最为常见的一种，严重贫血者多有性欲减退的症状。
以上并不是贫血所独有的症状，而且有些患者症状甚至无法察觉。
因此，当我们怀疑可能发生贫血时，不能光靠症状自我判断，还需要找医生来诊治。
由于小儿的生理特点决定了小儿对于贫血的耐受能力超过成人，因此，年龄较小的孩子多数不会自己述说贫血症状，多由家长仔细观察后发现，或者因其他疾病就诊时被医生发觉。
儿童贫血容易观察到的表现是皮肤苍白、口唇黏膜及甲床苍白、精神萎靡、食欲不佳，大点的孩子会表现为无精打采、不愿活动，或者烦躁不安。
长期贫血，孩子会表现为抵抗力低、容易生病，经常会出现呼吸道和消化道感染。
缺铁时，有的孩子会出现异食癖的特殊表现，如吃泥土等。
应当指出，贫血与胖瘦之间没有必然的联系，因为一般来说，体型的胖瘦是与体内脂肪的聚集多少有关，而贫血是由于体内血红素指标过低引起的。
三、贫血离我们远吗　贫血是一种常见病。
在我国，贫血患者的比例较高，据世界卫生组织统计全球约有30亿人存在不同程度的贫血，每年因息贫血导致各类疾病而死亡的人数已达上千万，中国的贫血患者人数高于西方国家。
大多数情况下(由某些疾病导致的除外)，贫血是被看为营养障碍疾病的一种，因此，进食不当是造成贫血的主要原因。
在预防贫血的饮食方式中，杜绝摄取过量或不足的营养素，保持其平衡是非常重要的。
所谓“饱食”或“丰食”的时代，很难相信会出现营养障碍的问题，但是，确实有许多人因饮食习惯不正确，而导致贫血。
贫血每个人都有可能发生，但有些特定的人群是贫血的高危人群。
对于营养缺乏而导致的贫血而言，儿童、孕妇和老年人属于高危人群。
如果你属于这类人群，那就应该更加留意。
P2-4

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

贫血是与饮食关系极为密切的疾病之一，付瑞燕、李瑜主编的《不贫血就这样简单》介绍了贫血中医食疗的理论基础、药膳方面的基本知识，以及贫血患者在日常饮食方面的一些禁忌。
如何通过合理膳食纠正缺铁性贫血和巨幼红细胞性贫血这两类营养性贫血，分别简要介绍了这两类营养性贫血的形成原因，提出了相应的营养原则。
特别是对于缺铁性贫血，本书详细介绍了48种富含铁的家常食材，以及57种有助提高补铁效果的食材。
本书以富含铁的日常食材为主线，适当搭配其他食材，精选了200余例补铁美食，药肴制作过程简单易行，可使您快速烹饪出色、香、味、形俱佳，且营养健康的家常补血菜肴。
每类食材以铁含量高低为序，读者可根据喜好的补铁食材，直接找到该食材的各种烹制方法，查阅非常方便。
并且，对于同一食材，本书提供了各种类型、多种口味的菜肴，给了读者更多的选择。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com