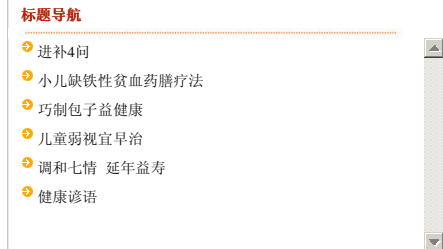




第A11版：养生保健

上一版 < > 下一版



2009年8月12日 星期三

本报首页 | 版面导航 | 标题导航  
☰ 上一期 下一期 ☲

< 上一篇 下一篇 >

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认

### 小儿缺铁性贫血药膳疗法

□ 博恩 山东省平阴县人民医院

缺铁性贫血是小儿常见的营养缺乏病，多发生于6个月至3岁的婴幼儿，可出现烦躁不安、精神差、不爱活动、疲乏无力、食欲减退及口唇、眼结膜、指甲、手掌苍白等。血象检查可见血红蛋白和红细胞偏低，做血清铁蛋白、血清铁生化检查即可确诊。

我国儿童缺铁性贫血发病率偏高，有喂养方式、生活习惯、卫生保健乃至疾病、经济等诸多因素的影响，但更多的仍是膳食因素。治疗除使用包括铁剂在内的药物外，食疗不失为安全易行的好方法。一般动物性食品铁的吸收率较高，可达10%~20%左右。常用的含铁较多的食物有：动物肝脏、动物血、猪心、猪肚、瘦肉、鸡蛋黄、木耳、蘑菇、黑豆、黄豆及其制品、油菜、杏、桃、李子、葡萄干、红枣、橘子、柚子、无花果等。另外，橘子、广柑、酸枣、猕猴桃、番茄、红枣等干鲜水果中含有丰富的维生素C，可促进铁的吸收，故应经常食用。此外，不妨选用一些美味可口的食物与药物配成药膳，即便于吸收，患儿又易于接受。

**参枣莲子粥** 党参15克，红枣20克（去核），莲子30克，粳米30克，共入锅中，加清水适量，煮熟即可，食粥及红枣。有健脾益气、益血补虚之功，适用于缺铁性贫血、病后体质虚弱者。

**猪肝菠菜汤** 猪肝100克切片，菠菜200克去根洗净切段；锅内水烧开放少许姜片及盐，放入肝片和菠菜，水沸肝熟，即可喝汤食猪肝及菠菜。有健脾补血之功，适宜缺铁性贫血症状较轻者。

**乌鸡参芪汤** 乌鸡肉150克，沸水稍浸，除去血腥味，切块；党参、北黄芪各30克，洗净后用纱布包好，加调料与鸡肉置炖盅内，隔水清炖，饮汤食肉。可益气补血、填精益肾，但患感冒发热及皮肤湿疹时不宜服用。

**韭菜炒羊肝** 韭菜100克，切小段，羊肝120克，去筋膜切片，起锅加油及调料，旺火急炒，至熟即可，佐餐食用。可益肝温肾、养血明目，但本膳不宜久炒，患疱疹、皮癣、奶癣的小儿不宜选食。

**木耳红枣汤** 黑木耳3克，红枣15枚（去核）煮熟后加少许红糖，1岁内婴儿服汤，1岁以上者同时服食黑木耳及红枣。有补血安神作用，黑木耳含铁丰富，为补血佳品，可防治小儿缺铁性贫血。

**麻花糊** 黑芝麻、花生仁（连衣）分别洗净，炒熟，研成粉末。每次各取15克，加入开水120~150毫升，调成糊状，再加入白糖适量调味，即可，趁温食用。有润肠通便、养血补血之功，但出现腹泻时停用。

**猪肝瘦肉粥** 鲜猪肝、鲜猪瘦肉各50克，大米50克，食油15毫升，精盐少许。将猪肝、猪瘦肉洗净，剁碎，加油、盐适量拌匀；将大米淘洗净，加清水适量，煮至粥将熟时加入拌好的猪肝、瘦肉再煮至肉熟时即可。每日1剂或隔日1剂，1次或分2次吃完，可长期食用。具有健脾益气之功效，适用于缺铁性贫血、佝偻病及夜盲症。

< 上一篇 下一篇 >

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)  
地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编：100192 电话：64854537  
传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64853366  
Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened