

貧血患者補虛 藥補不如食補

主講者：廖桂聲

中西醫師 廖桂聲中醫診所 www.lkscmc.com.tw

2013/01/22 【台灣新生報／記者李叔霖／台北報導】

中西醫師廖桂聲表示，中醫認為藥補不如食補，貧血患者改善臉色蒼白、指甲變白、嘴唇慘白、眼瞼結膜變白等症，從食用有助造血食物著手。廖醫師指出，有很多種方法可以補虛，民眾可多吃紅色或紫色的水果，有利於補養心脾，這些食物包括龍眼肉、柿子、木瓜、紅棗、葡萄、荔枝、蘋果、甘蔗、番茄、核桃、菠菜等皆是；也可多吃雞蛋、瘦肉、奶類製品等食物，對於惡性貧血的預防保健有幫助。紅鳳菜、黑芝麻、牛蒡根、蓮藕、菠菜、茄子、芥菜等蔬菜，有助於造新血、活血化瘀，有需要的民眾也可以多吃一些；如果是葉酸缺乏引發的貧血現象，可補充動物的肝、扁豆、地瓜葉、蘆筍、檸檬、香蕉、甜瓜等。有些食物雖不能直接補血或造血，但有輔助作用，如柑橘類水果就能夠間接幫助人體補血或造血，因此，民眾也可以適當地攝取這些水果。全文網址：[貧血患者補虛 藥補不如食補 - 心血管疾病 - 疾病大全 - udn 健康醫藥](http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=437469#ixzz2jawhN16H)

http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=437469#ixzz2jawhN16H

Power By udn.com

