

## 預防貧血飲食及日常生活護理指導

1. 尋找貧血可能發生之原因，勿亂投藥。
2. 攝取均衡且天然的補血食物：如金針菜、龍眼肉、紅蘿蔔、黑豆、菠菜、葡萄乾、蘋果、葡萄、乾果類、全穀類、蔬菜類、蛋、桃、杏、黑芝麻、胚芽、大豆、海藻等；肉類則以牛肉、瘦豬肉、豬肝、雞肉、紅色肉類為主。
3. 食物中的維他命 C，可促進鐵的吸收，所以維他命 C 也是不可或缺的食物，如柑桔類、鳳梨、草莓。含有葉酸的蛋黃、鮭魚、肝臟、小麥胚芽、牡蠣、大豆、蠶豆、西瓜、香蕉、草莓、橘子、桃子、紅蘿蔔、菠菜、葡萄、小黃瓜、高麗菜等及維生素 B12 的食物：如肝臟、貝類、魚肉、乳酪、牛肉也是需要補充的。盡量不要靠藥物、維他命等。
4. 如須補充鐵劑，要注意：
  - (1) 飯後半小時內服用。
  - (2) 糞便呈黑色是正常的（若無其他不適症狀）。
  - (3) 可配合果汁以利吸收。
  - (4) 服鐵劑後兩小時內，禁止飲用含揉酸之茶、咖啡等，避免影響鐵劑之吸收。



**如有任何疑問，請洽健診中心！**

時間：星期一至星期五

早上 08：00～11：40 ；下午 13：30～17：00

星期六 早上 08：00～11：40

直撥專線：08-7340581；或可撥總機 08-7665995 轉分機 3010、3016