

貧血的食療保健

高雄市立中醫醫院 蔡明陽藥師

如果常常覺得體力差，易疲勞、頭暈、怕冷、心悸、臉色蒼白、眼冒金星，且免疫功能下降，流感容易跟人流行，那可能是貧血了。因為血液中的紅血球攜帶氧的量不夠，分送到各個組織的氧氣量就會不足，造成器官缺氧，製造能量的生化反應活動進行量降低，人就容易感到倦怠，心跳加速，血壓下降，免疫功能降低，當然會影響大腦的理解、分析、記憶和學習能力。因此何謂貧血？貧血即血液中的紅血球數或血紅素的量不足，致使紅血球本身運送氧的能力降低，組織就會出現缺氧狀態，引起各種症狀，這些症狀總稱為「貧血」。造成貧血的原因很多，除了外傷、手術、分娩、月經大量失血外，一些長期的慢性病如消化道潰瘍出血、長期洗腎的患者、紅斑性狼瘡、長期血尿、痔瘡出血及腫瘤因素等，另外遺傳性的地中海型貧血也會造成程度不等的貧血症狀。

依產生貧血的方式不同，貧血的種類一般分缺鐵性貧血（鐵是構成血紅蛋白的重要成分，缺鐵會造成在成紅細胞的血紅蛋白產生障礙，而造成貧血症狀，這也是最常見到的貧血型症狀。）、惡性貧血（缺乏維生素B12，使得紅血球無法成熟。）、溶血性貧血（因某種原因造成紅血球變得脆弱，易遭破壞，縮短了紅血球壽命。）、再生不良性貧血（骨髓本身的造血作用出了問題，對造血刺激無法產生反應而造成貧血。）、續發性貧血（一些基礎疾病伴隨出現二次貧血的症狀）等。在治療方面，各種貧血症必須作檢查，找出原因，接受症候的治療。但對貧血者而言，用「飲食治療」是得到健康最好的實際治療，飲食治療是提供含鐵的天然食品、蛋白質、維生素的補充，配合中藥材的功能，所製成藥膳，在日常生活中的飲食調養，可改善不同程度的貧血症狀。

中醫對血的解釋，在含義上與現代的觀點是一致的，中醫理論認為，「中焦吸收飲食中的精華物質，經過生理變化的作用，使流汁變成紅色，就叫「做血」。所以「血」是飲食中精微物質，透過呼吸的變化活動所生成，是人體最寶貴的東西。

中藥的補血藥主要用於貧血所造成的血虛症候，血虛的基本表現是面色痿黃、口唇淡白、頭暈眼花、神疲氣短、心悸失眠、皮膚乾燥、舌淡脈細或有經期不順、閉經等症狀。按中醫理論，血和心、肝、脾都有密切關連，所以血虛不僅可由貧血所引起，亦可由某些心與肝的疾病所引起。因心是人體的血脈循環，肝是貯藏血液的器官，脾統籌支配血液，所以組成補血藥膳時，常用到補血、寧心、養肝等藥物。另外，人體的陰陽氣血是互相轉化影響的。在病證上，血虛常和氣虛、陰虛等並存。據「血為氣之母，氣為血之帥」的理論，血不足時，容易引發氣虛，氣虛也會產生無力生血的情形。因此，補血藥（增加總血量，促進紅血球、血小板的生成）常和補氣藥（促進吸收功能，興奮腸胃道機能）合用，以進行全面的調養。

說到「補血」，不少人都會以為只有女性才需要調養，固然女性常因生理周期及產後引起血虛的證候，但血是人體的根本，與身體的氣、臟腑活動都有密切的關係。因此無論男、女或老年人或小孩，在病後、慢性疾病或虛弱體質證的情況，透過補血藥膳的調養，可以促進造血器官，強化心臟、肝臟的功能，改善全身營養狀況，由此可增強機體的強壯作用，提升抗病能力。

貧血的預防及藥膳食療

在諸貧血症狀中，以缺鐵性貧血是最常見，且使用藥膳食療常可得到極佳的治療保健效果。缺鐵性貧血的病因除了慢性失血（小腸出血、經血量過多、長期痔瘡出血），造成鐵質的缺乏外，鐵的攝取不足或吸收障礙，都可能造成貧血。發育成長過程、婦女懷孕、哺乳期，也需大量的鐵質，若不適度補充，自然會發生缺鐵性貧血。

常見含鐵質豐富的食物有肝臟類、牛豬羊肉、蛋、牛奶、黑大豆、貝類（牡蠣、蛤仔、蚌）、海鮮（鮪魚、鰹魚、秋刀魚、沙丁魚）、海藻類（紫菜、髮菜）、蓮藕、櫻桃、葡萄乾、蘋果、深綠色蔬菜、黑糖；配製食療藥膳的中藥有人參、黨參、當歸、熟地黃、龍眼肉、桑椹、紅棗、枸杞子、阿膠、龜鹿二仙膠及四物湯、加味四物湯、當歸補血湯、歸脾湯、人參養榮湯。

補血藥膳方介紹：

1、【歸耆鳳翅湯】

材料：當歸 2 錢、黃耆 4 錢、阿膠 3 錢、桂枝 2 錢。

雞翅 300 公克、豬肚 1 粒、酒適量。

作法：1. 將雞翅洗淨；豬肚洗淨，川燙後切小片備用。

2. 藥材黃耆、當歸、阿膠、桂枝依序放入燉鍋，雞翅及豬肚片鋪上。

3. 加適量水及酒，於電鍋中燉熟即成。

功效：補血益氣，凡血虛陰虧之虛煩失眠及一切失血之症均適宜。

解說：當歸為婦科常用的藥物，現代醫學研究表明，當歸含有揮發油、葉酸、維生素 B12 及 E 等成分，能調節子宮機能，對痛經及月經不調均有確切得療效；黃耆能興奮中樞神經系統，有抗疲勞、增強免疫系統，提高抗病能力，與當歸配合可增強補血作用；阿膠是驢皮熬製而成的膠塊，含有豐富的氨基酸、鈣、骨膠原等成分，有加速紅血細胞、血紅蛋白生成的作用；桂枝有加速血液循環及增強消化吸收的功能；用小雞翅來清燉，有避免油膩之感，適於各種貧血症及慢性衰弱症。

2【黃耆豬肝湯】

材料：黃耆 5 錢、製首烏 2 錢。

豬肝 150 公克、菠菜 80 公克，薑絲、酒、麻油、調味料等各適量。

作法：1. 黃耆、首烏以二碗水熬成一碗水，取藥汁備用。

2. 豬肝洗淨，切薄片。菠菜洗淨，切段。

3. 麻油熱鍋，加入薑絲爆香，倒入藥汁及適量水煮沸。

4. 趁沸騰放入豬肝及菠菜，待水再度沸起即熄火。

5. 加少許酒及調味料即成。

功效：補血益氣，肢體倦怠，扶持虛弱體質。

解說：黃耆在中藥上有「補藥之長」的美譽，近代科學的研究，證實黃耆所含的糖類、氨基酸、生物鹼、礦物質及微量元素硒等，對人體有強壯作用，增強機體免疫功能，促進機體代謝，強心利尿等作用；而豬肝含豐富的維生素 A、B12、鐵質，是最營養又價廉的營養品，在「氣虛不能攝血」的理論指導下，以黃耆的補氣，豬肝的補血，適用於年老體弱或產後、病後的血虛氣弱之症。

3、【加味四物雞】

材料：加味四物藥包 1 包。

放山雞 1 隻、酒適量。

作法：1. 雞隻洗淨切塊，川燙備用。

2. 將藥材放入燉鍋，再將雞塊依序放入。

3. 加入適量的水及酒，置於電鍋中燉熟即可。功效：補血調經，強壯體質，增強抗病能力。解說：本方是坊間常用的四物湯加減方，一名四貴補（四季補），其效溫和，一年四季都為家庭中的補養藥膳，四物湯在臨床上就常用在補血調經的治療，配伍黃耆、枸杞子、山藥、蓮子、肉桂、紅棗等的補氣養血、健脾固胃、增強消化機能、促進血液循環的作用，再以各種動物性肉類來燉補，對機體有強壯機質、提升免疫功能，舉凡一切虛寒體質，營養不良，貧血，手足冰冷，易感受風寒等症均有顯著的療效。

4、【翠玉海鮮羹】

材料：當歸 1 錢、黃耆 2 錢、陳皮 2 錢、枸杞子 3 錢。

海參 100 公克、蟹肉 100 公克、小魚乾 100 公克、干貝絲 100 公克、莧菜 600 公克，調味料(米酒、太白粉、鹽、糖、白胡椒粉、香油等)各適量。

作法：1. 當歸、黃耆、陳皮用二碗水熬成一碗藥汁備用。

2. 海參洗淨切小片，蟹肉洗淨濾乾，干貝泡軟撕成絲狀，莧菜洗淨切段備用。

3. 將(2)的材料加入藥汁煮熟，並以調味料調味。

4. 以太白粉水芡成羹狀，最後灑上枸杞子即成。

功效：補血益氣，保肝明目。

解說：當歸在本草中「以使氣血各有所歸」而名，是補血藥中不可缺的藥材，除了當歸香氣可提高食慾外，臨床用於補血調經、活血止痛，降低血壓，抗血栓形成，與黃耆同樣又具有提高免疫功能、機體抗病力的作用。海參是一種高蛋白、低脂肪、低膽固醇的滋補佳品，舊稱為填補精血，為補充人體細胞組織極佳的材料，適宜產虛病後，衰老尪孱之患者食用。