

女性抗疲劳 重在补铁

在紧张的工作和生活当中，你是不是经常莫名其妙地感觉到精疲力竭？调查发现，14%至27%的人常有这种感觉，其中女性疲劳者是男性的3倍。多数人把疲劳当成一种正常的生理反应，然而对疲劳的感受却因人而异，女性比男性更为敏感。育龄期的女性当中缺铁性贫血的发生率很高，而贫血是原因不明疲劳症的重要原因之一。轻度的缺铁性贫血表现为容易疲乏、注意力集中能力下降、怕冷、抵抗力下降等。对于女性而言，缓解疲劳症状的方法之一就是注意补充铁。

“黄脸婆”更易疲劳

在女性当中，营养性贫血一直都是一个令人关注的问题。其中绝大多数是缺铁性贫血，同时部分人还存在同时缺乏维生素B12、叶酸、维生素B6、锌等其他问题，这些情况也会造成贫血。从节食减肥的小姑娘，孕期的准妈妈，到更年期的女性，甚至在女运动员当中，贫血的比例都很高。最新的调查数据表明，15至49岁女性的贫血率为15%，而孕妇的贫血率为16.9%以上。更年期的女性因贫血而脸色蜡黄，被称为“黄脸婆”的情况也不少见。

红细胞的寿命长达120天左右，因而血色素含量并不是反映身体是否缺铁的近期指标。血液中的铁蛋白含量能够比较好地反映近期的铁营养状况，但更多专家认为，骨髓中的铁储量才是最灵敏的铁营养指标。研究者们推测，人体对铁的供应可能非常敏感，如果膳食当中的铁数量不足，远在血色素下降之前身体的抗疲劳能力就开始下降。所以，女性必须特别注意自己的膳食铁供应。有研究发现，膳食中补充铁之后，女性的体能、情绪和注意力集中程度都有所改善。澳大利亚的一项实验则证实，育龄女性的疲劳程度在采用高铁膳食之后显著下降，生活质量得到有效提高。

病理性贫血应及时治疗

除了遗传因素、药物因素和其他病理因素造成的贫血，多数女性的贫血是两个原因造成的：一是血液损失，二是营养不良。

所谓血液损失，除疾病内出血情况之外，主要包括外伤失血、痔疮出血、月经失血过多等。女性常见的是经血流失过多。不仅少数年轻女性存在这种情况，由于子宫肌瘤和更年期问题，中年女性因每月失血过多而贫血的情况也十分多见，有些人甚至血红蛋白含量下降到60毫克/升以下，脸色蜡黄，连走路上楼的力气

都没有。这种情况下，尽管日常饮食当中并不缺少蛋白质和铁元素，但如果不把失血问题解决，造血速度跟不上失血速度，血红蛋白总是处于“入不敷出”的状况，贫血问题就不可能好转。所以，治疗导致失血的疾病，才是解决贫血的根本之策，如切除子宫肌瘤。

没有失血情况，单纯因营养不良造成的贫血，也可以分成两个方面，一方面是消化吸收功能低下，另一方面是饮食内容不合理。

很多女性因为长期节食减肥或饮食生活不规律，造成胃肠功能下降，要么食欲不振，要么吃一点东西就堵在胃里，经常会腹中胀气。这种情况下，食物中的营养成分，特别是铁、锌等微量元素吸收不足，没有足够的营养来制造血红蛋白，指标就表现为贫血，脸色看起来也发黄发暗。只要治疗胃肠疾病，同时充足休息、放松心情，就能恢复正常消化吸收功能，贫血问题自然解决，而脸色也会逐渐变得光润。

营养性贫血可通过吃红肉改善

如果消化吸收没有问题，缺铁性贫血的主要原因往往在于饮食内容不合理，其中铁、锌、蛋白质、B族维生素等造血所必需的营养素供应不足。

膳食中的铁分为两类，其中肉类和内脏当中的“血红素铁”的吸收利用率较高，对补充铁最为有益。一般来说，肉类的颜色越红，其中所含血红素铁就越多。心、肝、肾等内脏和动物血当中所含的血红素铁最为丰富。相比之下，植物性食品中的铁吸收效率普遍较低，而乳制品含铁非常少。因此，医生和营养师往往建议首选“补血”食品是红色的动物内脏和红色的肉类，同时还会建议补充维生素C。

我国的传统养生中，有“血肉有情之物”的说法，指的是红色血液、内脏、瘦肉的红色和人体血液中的红色一样，都是来自于“血红素”这种含铁色素。血红素嵌入到特制的蛋白质当中，就构成了人体中红色的血红蛋白和肌红蛋白。血红素是可以被消化道直接吸收的，而且吸收过程中几乎不受其他食物因素的干扰，效率很高。研究数据表明，在含有肉类的混合膳食中，铁元素的吸收率为10%，而多数粮食豆类中的铁吸收率仅有1%至3%。如果贫血的女性吃了其他动物的红色血液、内脏和肉类，就可以把血红素直接“拿来”吸收。肉类中的血红素含量可以根据颜色来区分。通常，生肉的颜色越深，血红素含量就越高。比如猪肝呈

深红色，猪肉呈粉红色，说明猪肝比猪肉的血红素含量更高。

对于一个身材正常的年轻女性来说，每天吃 50 克牛肉、羊肉、瘦猪肉等红肉是很有必要的。这些肉类能帮助女性获得红润的肌肤，而且并不影响保持良好体形。鸡心、鸡胗等动物内脏也是美味低脂的补铁食物。如果担心肉类当中的脂肪过多，不妨从烹调方法上下功夫，选择蒸、煮、焖等烹调方式。不放或少放烹调油，甚至通过烹调把肉当中的脂肪除去一部分，就可以有效地减少吃肉发胖的风险。

辅助改善气血

“血肉有情”阿胶是上选

许多女性虽没有明显贫血，但脸色不好，往往是血液循环功能差。除了经常运动可以有效改善血液循环，也可在膳食中增加些补益气血的中药调养。

中医对于气血虚的女性有一些比较有效的药物，像黄芪、熟地黄都有益气生血的功效，中医将这类滋养药物称为补益药物。补益药物分为三大类，除了植物药，还包括金石类的药物，如生牡蛎、珍珠母。还有一大类是动物药，如阿胶、鹿角胶、龟胶板等。中医认为，动物药属于“血肉有情之品”，用其来补益精血，效果要比植物药或金石药来得更快、更好。

阿胶原料取自驴皮，制成药胶后，不仅能够补血、养血，还具有止血功效。我国古代医药典籍中有关阿胶补益气血、止血的食方不胜枚举，历史上也传诵着不少皇室佳人以阿胶补血养颜的佳话。现代药理实验也证实了这种以驴皮熬制的固体凝胶的药用价值，如含有丰富的胶原蛋白与人体所需的多种氨基酸，并且是铁、铜、锰、镁、硒等元素的来源，铁的含量尤其高，对于有气血虚症状的女性来说，服食一些阿胶也可帮助增加血色素含量，调养因血虚失养的身体。

信息来源：凤凰网

网址：

http://news.ifeng.com/a/20141105/42378945_0.shtml