

缺铁性贫血吃什么好 6种食物预防最有效果

核心提示：缺铁性贫血吃什么好？虽然现在生活水平提高了，但是贫血依然是宝宝较常见的疾病，对宝宝健康和生长发育都有影响，所以爸爸妈妈们千万不能忽视，要认清贫血的危害，积极进行防范。

什么是“富贵病”？

“富贵病”又叫“文明病”，是指因为不良的生活方式而引发的一大组常见病症的俗称，包括肥胖症、高脂血症、脂肪肝、动脉粥样硬化、高血压病、冠心病、脑血管病、糖尿病、癌症等。这组病症与人的身体吸收营养物质过多、运动量不足、消耗太少等因素有极大关系，也与生物因素、心理因素和社会因素密切相关。“富贵病”原本多发生在成人身上，但是近年来却也多见于小儿。

小儿缺铁性贫血就已经成为除肥胖、高血压之外的又一新儿童富贵病。下面我们来介绍这一富贵病的成因以及预防、治疗办法。

缺铁性贫血是全世界发病率最高的营养缺乏性疾病之一，也是常见的营养缺乏病。为什么生活条件好了，宝宝反而会得营养缺乏病呢？主要与宝宝饮食结构不合理、挑食和偏食有关。

缺铁性贫血多发于6个月至3岁的婴幼儿，而断奶期喂养不当，未及时补充铁质是其中一大重要原因。宝宝在婴儿时期每天需要铁约为0.5~1.5毫克，一般母乳含铁约为1.5毫克/升，牛奶为0.5毫克/升；而母乳中的铁有50%可被吸收。显然如果不通过其他途径补充铁剂，就必然会导致宝宝缺铁性贫血。

宝宝体内铁储存不足，造成血红蛋白合成减少而致病。贫血会使血液带氧能力减低，对宝宝呼吸、消化、循环系统功能，以及体格发育和智力都有很大的影响。

如何判断宝宝得上了缺铁性贫血？

缺铁性贫血宝宝大多起病缓慢，症状的轻重取决于贫血的程度和贫血的发展速度；一般缺铁性贫血的宝宝常有烦躁不安、精神不振、活动减少、食欲减退、皮肤苍白、指甲变形(反甲)等表现；较大的宝宝还可能跟家长说自己老是疲乏无力，头晕耳鸣，心慌气短，病情严重者还可出现肢体浮肿，心力衰竭等症状。

如发现宝宝有以上贫血的症状，应立即去医院做贫血检查，不应擅自盲目用补血药，以免延误诊断和治疗。

哪些坏习惯容易使宝宝得上缺铁性贫血？

缺铁性贫血除少数先天性体质影响外，主要原因还和宝宝平时饮食、生活习惯有关。不喜欢吃蔬菜，习惯吃快餐。宝宝饮食中缺少铁，初期是宝宝体内进入铁耗竭期，血清铁蛋白减低，若缺铁进一步加重，贮存铁耗尽，血清铁蛋白和血清铁下降，总铁结合力增高，则易导致宝宝缺铁性贫血。

缺铁性贫血会有哪些严重危害？

患有缺铁性贫血的宝宝如果不及时补铁，可能会出现体力下降、记忆力下降、细胞免疫水平下降、生长发育迟缓等症状，易诱发感冒、气管炎等上呼吸道感染。缺铁还会影响婴幼儿智能发育，使宝宝出现神经精神症状。

如何预防缺铁性贫血？

最简单的方法就是让孩子多吃含铁量丰富的食物，提高血色素。这些食物主要有瘦肉、猪肝、蛋黄、海带、鸡肝、紫菜、香菇和豆制品等。

鸡蛋黄：

每 100 克鸡蛋黄含铁 7 毫克，尽管铁吸收率只有 3%，但其食用保存方便，而且还富含其他营养素，所以它是宝宝补充铁的一种较好的辅助食品。

动物血液：

猪血、鸡血、鸭血等动物血液里铁的利用率为 12%，市场上出售的血豆腐，是预防儿童缺铁性贫血的一种好食品。

动物肝脏：

肝脏富含各种营养素，是预防缺铁性贫血的首选食品。每 100 克猪肝含铁 25 毫克，而且较易被人体吸收。

芝麻酱：

芝麻酱富含各种营养素，是一种极好的婴幼儿营养食品。每 100 克芝麻酱含铁 58 毫克，同时还含有丰富的钙、磷、蛋白质和脂肪，可给宝宝添加入餐饭中食用。

黄豆及其制品：

每 100 克黄豆及黄豆粉中含铁 11 毫克，人体吸收率为 7%，远较米、面中的铁吸收率为高，要多给孩子吃豆制品。

木耳和蘑菇：

铁的含量很高，尤其是木耳，每 100 克含铁 185 毫克，自古以来，人们就把它作为补血佳品。此外海带、紫菜等水产品也是较好的预防和治疗儿童缺铁性贫血的食品。

信息来源：凤凰网

网址：http://fashion.ifeng.com/a/20150429/40103908_1.shtml