

## 献血后，怎么吃“补”得快？ | 世界献血者日

献血后，我妈天天给我熬鸡汤、红糖大枣小米粥，能恢复得更快吗？  
献血后感到头晕、心慌、乏力，吃点什么可以补血？”……

经常有人问我，献血后怎么吃“补”得快。今天，给大家介绍一份献血后饮食指南，帮助积极献血者，合理补充营养，尽快恢复元气。



“熬鸡汤补血”是常见的“母爱滋补大法”。炖汤时，鸡肉中的主要蛋白质以及钙、磷等营养元素难以溶解到汤中，鸡汤的营养价值远不如鸡肉。只喝鸡汤、不吃肉，相当于扔掉了90%以上的蛋白质，喝进去大量脂肪，会导致消化负担加重，甚至发胖。对于大多数消化吸收功能正常的人来说，如果以补充营养为目的，吃鸡肉更有效果。





造血时需要大量的蛋白质，献血后可适当多喝牛奶，多吃猪肉、牛肉、鸡蛋、鱼肉和动物的肝脏以及水产品等富含优质蛋白质的食物。



血红蛋白是存在于红细胞中的一种含铁的蛋白质。献血后，血液中的红细胞等成分相对减少，需要补充大量的铁。重要的食物补铁来源是红肉、动物血和肝脏，如瘦猪肉、牛肉，鸭血、猪血，猪肝、鸡肝等。





水产品含有吸收率较高的血红素铁，是很好的补血选择。同时，水产品富含优质蛋白质、脂肪含量较低且为不饱和脂肪酸，比红肉更健康。常见的蛭子、花蛤等，都是补铁佳品。



想要补血，也需要补充适量的维生素 B<sub>12</sub>、维生素 C、有机酸和叶酸等。建议适当摄入西红柿、苦瓜、青椒、生菜、大白菜、橘子、鲜枣、猕猴桃等，可以增加体内铁的浓度，促进红细胞通过铁合成血红蛋白。

来源：健康中国