

# 抽血量较大后补充什么比较好呢\_献血之后应该补充哪些营养物质-股识吧

## 一、请问献血之后吃什么长血补血的东西呢？

补充足量的蛋白质：献血后可适当增加牛奶、猪肉、牛肉、鸡蛋、鱼肉和动物的肝、心、肾以及黑鱼、甲鱼等富含优质蛋白质的食物，这些食物还含有造血所需的其他营养物质。

因为造血时需要大量的蛋白质，所以献血后必须注意补充足量的蛋白质。

补充铁：铁是制造红细胞中血红蛋白不可缺少的物质。

献血后，血液中红细胞等有形成分相对减少，于是骨髓组织必须加倍工作，合成红细胞等，这时需要大量的铁。

正常人每天需铁量约1.5毫克，献血后需要量便大大增加，因此，献血后需摄入含铁量高且又易吸收的食物，如猪肉、牛肉、鸡肉、猪肝、鸡血等。

这些食物中所含的铁叫血红蛋白铁，这种铁进入肠道内可被人体直接吸收利用，不受同餐食物的影响，其中尤以猪肝和鸡血含铁量丰富，吸收率较高。

植物性食物大米、蔬菜、豆类中也含铁，但人体吸收率较低，远不如动物性食物。此外，新鲜蔬菜和水果含有丰富的维生素C、有机酸，都可促进食物中铁的吸收，而韭菜、芹菜、菠菜或浓茶都可影响食物中铁的吸收。

补充叶酸和维生素B12：红细胞的成熟和发育都离不开叶酸和维生素B12。

叶酸和维生素B12广泛存在于绿叶蔬菜、水果、动物的肝肾及酵母中。

因此献血后应注意摄入这些食物。

最后要强调指出的是，献血者不要在献血后的初几天暴饮暴食，尤其是吃大量高蛋白食物或太油腻的食物，这样容易造成胃肠道功能乱或发生急性胰腺炎。

一般在献血后只要充分休息，注意摄入上述营养食物，不挑食，按需进补，大部分献血者在献血后2~3周内血液中的各种成分便可恢复到献血前的正常水平

## 二、白细胞太高吃什么菜比较好

我就知道 百合对白细胞减少症有效果。

。  
。

你可以查查看 百合干

### 三、问你们一下，朝九晚六的工作和下午上班晚上9，10点下班哪个更好？

正常情况下，还是朝九晚六的工作比较好一点。

毕竟是正常的作息時間，生活更规律一些，对人体的正常生物时钟也符合要求。

若是上午休息，下午上班，晚上九十点下班，相对来说就差些！毕竟下班的时间很晚，若是女生独自一人回家会很不安全。

何况会颠倒正常的作息時間。

如果是个人特殊情况工作需要的话，只能另议了。

最好还是根据个人的具体情况再做安排比较好。

### 四、刚献过血，吃些什么东西比较好？

黑豆：我国古时向来认为吃豆有益，多数书上会介绍黑豆可以让人头发变黑，其实黑豆也可以生血。

黑豆的吃法随各人喜好，如果是在产后，建议用黑豆煮乌骨鸡。

发菜：发菜的颜色很黑，不好看，但发菜内所含的铁质较高，用发菜煮汤做菜，可以补血。

胡萝卜：胡萝卜含有很高的维生素B、C，同时又含有一种特别的营养素 - 胡萝卜素，胡萝卜素对补血极有益，用胡萝卜煮汤，是很好的补血汤饮。

不过许多人不爱吃胡萝卜，我个人的做法是把胡萝卜榨汁，加入蜂蜜当饮料喝。

面筋：这是种民间食品。

一般的素食馆、卤味摊都有供应，面筋的铁质含量相当丰富。

而补血必须先补铁。

菠菜：这是最常见的蔬菜。

也是有名的补血食物，菠菜内含有丰富的铁质胡萝卜素，所以菠菜可以算是补血蔬菜中的重要食物。

如果不爱吃胡萝卜，那就多吃点蔬菜吧。

金针菜：金针菜含铁数量最大，比大家熟悉的菠菜高了20倍，铁质含量丰富，同时金针菜还含有丰富的维生素A、B1、C、蛋白质、脂肪及秋水仙醉碱等营养素。

龙眼肉：龙眼肉就是桂圆肉，任何一家超市都有售。

龙眼肉除了含丰富的铁质外还含有维生素A、B和葡萄糖、蔗糖等。

补血的同时还能治疗健忘、心悸、神经衰弱和失眠症。

龙眼汤、龙眼胶、龙眼酒之类也是很好的补血食物。

萝卜干：萝卜干本来就是有益的蔬菜，它所含的维生素B极为丰富，铁质含量很高。

。

所以它是最不起眼最便宜但却是最好的养生食物，它的铁质含量除了金针菜之外超过一切食物。

需要注意的是：贫血者最好不要喝茶，多喝茶只会使贫血症状加重。

因为食物中的铁，是以3价胶状氢氧化铁形式进入消化道的。

经胃液的作用，高价铁转变为低价铁，才能被吸收。

可是茶中含有鞣酸，饮后易形成不溶性鞣酸铁，从而阻碍了铁的吸收。

其次，牛奶及一些中和胃酸的药物会阻碍铁质的吸收，所以尽量不要和含铁的食物一起食用。

## 五、献血之后应该补充哪些营养物质

不用特意去补的，正常饮食就行了。

献完血后的四个小时内，多喝点水就行了，不用过度担心。

如果可以去补的话，可能会长胖

## 六、做完血液透析的人应该多吃点什么来补充营养

如果是肾衰尿毒症做透析 请务必遵医嘱饮食

## 七、刚刚满三个月，验血后说缺钙，补什么好呢

孕妇缺钙要多喝牛奶，骨头汤，牛肉，虾皮等含钙丰富的食物.可以吃孕妇奶粉，里面包括钙等各种孕妇需要的微量元素.另外可以吃液体钙，如"康麦斯"，"千林"等品牌都不错！

## 八、抽血后吃点什么对生命体恢复比较好？

刚刚抽完血，要多喝含糖量高的饮料，因为防止低血糖而晕倒，多和水，使血液粘稠度降低，你也会好受一些，我每次献完血都这样，其实是血液有再造功能，很快就会恢复，不用特意去补什么

## 九、请问献血之后吃什么长血补血的东西呢？

孕妇缺钙要多喝牛奶，骨头汤，牛肉，虾皮等含钙丰富的食物.可以吃孕妇奶粉，里面包括钙等各种孕妇需要的微量元素.另外可以吃液体钙，如"康麦斯"，"千林"等品牌都不错！

## 参考文档

[下载：抽血量大后补充什么比较好呢.pdf](#)

[《香港上市的股票多久可以卖掉》](#)

[《股票价值回归要多久》](#)

[《st股票最长停牌多久》](#)

[《股票停牌复查要多久》](#)

[《行业暂停上市股票一般多久》](#)

[下载：抽血量大后补充什么比较好呢.doc](#)

[更多关于《抽血量大后补充什么比较好呢》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/subject/67693193.html>