



春季， 盘点补血补气的圣品

在生活中，很多人由于生活压力，总是气血不足，也就是指气虚。因为气血不足会导致很多的疾病出现，会导致人们出现早衰的现象。所以当经过中医检查有气血不足的现象时，一定要及时的补。那补气血的食物有哪些呢？

桑葚干

桑葚干是目前水果及其制品中含天然铁最丰富的，每100克含铁42.5毫克，无愧于水果中“补血果”的称号。建议将桑葚干煮粥吃，每日食用一碗桑葚粥，不但可以补血，还可以美容，但孕妇慎用。

黑豆

黑豆被古人誉为肾之谷，黑豆味甘性平，不仅形状像肾，还有补肾强身、活血利水、解毒、润肤的功效，特别适合肾虚患者；有“营养仓库”之称的黑枣性温味甘，有补中益气、补肾养胃补血的功能。

紫葡萄干

中医认为葡萄具有“补血强智利筋骨，健胃生津除烦渴，益气逐水利小便，滋肾益肝好脸色”的功效，平常多吃葡萄，可以缓解手脚冰冷、腰痛、贫血等现象，提高免疫力。上班的女性不妨每天吃一小把葡萄干，连服7天就能收到明显的效果。需要注意的是，服用期间应不食瓜类等寒性食物，以免影响疗效。

黑木耳

黑木耳具有清肺、润肠、补血之功效，不仅是极好的防癌食品，能有效清

除血管内的垃圾和致癌物质，预防心脑血管疾病，还可稀释大肠中的致癌物质，有助于预防大肠癌。此外，黑木耳还有调节血糖、降低血液黏稠度、降低胆固醇等作用。吃黑木耳可增加饱腹感，有助于控制体重，保持体形。常食还有益于去除面部色斑，养颜美容。

黑枣干

黑枣有很高的药用价值。多用于补血和作为调理药物，对贫血、血小板减少、肝炎、乏力、失眠都有一定疗效。另外，黑枣和黑枣合二为一吃是保护肝脏的佳品。所以专家建议，黑枣对身体好处很多，适当吃些有利健康。

桂圆肉

食用桂圆能改善心血管循环、安定精神状况、舒解压力和紧张，桂圆含有丰富葡萄糖、蔗糖、蛋白质及多种维生素和微量元素，有良好的滋养补益作用。可用于治疗病后体弱或脑力衰退，妇女在产后调补也很适宜。

深色蔬菜类(菠菜、南瓜)

深色蔬菜含有丰富的铁质和胡萝卜素，胡萝卜素可促进血红素增加，提高血液浓度及血液质量。南瓜中还含有“钴”和“锌”，“钴”是构成血液中红细胞的重要成分之一；锌则直接影响成熟红细胞的功能；铁质则是制造血红蛋白的基本微量元素，这些都是补血不可或缺的原料。因此，清代名医陈修园曾称赞南瓜

为“补血之妙品”。

红枣

吃红枣能补中益气，养血安神。大枣含有大量的糖类物质，并含有大量的维生素C、核黄素、硫胺素、胡萝卜素、尼克酸等多种维生素，具有较强的补养作用，能提高人体免疫功能，增强抗病能力。

糯米

糯米味甘性温，有补中益气、止汗止渴等作用，适用于气虚引起的汗虚、气短无力等症状，适合阳气虚弱、脾胃虚寒者食用。糯米一般煮成粥更容易消化吸收。但糯米黏腻，咳嗽痰多、舌苔厚腻、消化不良者少吃为宜，其餐后血糖反应较高，糖尿病患者也不宜多吃。

小米

小米味甘，有健脾益气的作用，含有钙、铁、维生素E等营养成分。小米一般煮粥、做饭或磨成粉做成各种食品。小米性偏凉，尤其适合心烦、发热、口舌生疮者食用，但脾胃虚寒者不宜食用。

黄米

黄米味甘，性温，能益气补中，还有除烦止渴、解毒的功效，有发热烦渴、咳嗽、胃痛等症状的人可多食。黄米除了含丰富的蛋白质之外，其维生素E含量在谷类比较突出。黄米可用于煮粥、做米饭和酿酒。与糯米类似，黄米性质黏腻，消化不良和糖尿病患者应少吃。

一年之计在于春，春季进补、养生尤为重要。女性春季养生重点在于补血补气，那么，我们就来看看哪些食物可以补血补气，让女人因气血充盈而更加美丽！

“讲文明树新风”公益宣传

珍惜粮食 厉行节约
避免剩餐 反对浪费

