

猪肝胡椒汤赶跑老年性贫血、记忆力下降

20

症状：老年人贫血、记忆力下降、痴呆、失眠

老偏方：常喝猪肝汤或鸡肝汤，烹煮时放胡椒。

温伯伯退休后只进素食，七八年了，一直身体健康，从今年开始却有了些小毛病，容易头晕，记忆力也开始下降，晚上睡眠也不好，周围的人都说他的气色差了不少。他以为是衰老的正常现象，于是来找我，想调理一下身体。

我发现他的脸色有点发白，再翻开他的下眼皮看，并没有正常人那种红润的颜色，连忙让他去验了一下血，发现血色素只有99克/升，这正是他脸色发白、容易头晕的原因。多项检查之后，我排除了缺铁、肾病、肿瘤等常见的贫血原因，后来又仔细问了他的病史，得知他信佛且长期吃素，我才明白了他得这个病的原因。我给他开的偏方很简单，就是常喝猪肝汤或者鸡肝汤，只需在烹煮时加点胡椒。

温伯伯贫血、记忆力下降和失眠，都是维生素B₁₂缺乏引起的，喝猪肝汤、鸡肝汤是因为肝脏含有大量的维生素B₁₂，很对他的病症。

维生素B₁₂缺乏在年轻人、中年人身上很难发现，在老年人身上却容易出现。发达国家里老年人患维生素B₁₂缺乏的概率是12%~40%，在只吃斋不吃肉的人群中更容易出现。这是因为人体自身不能合成维生素B₁₂，只能靠吃东西来补给，但维生素B₁₂在植物里几乎不存在，只能从动物身上摄取。维生素B₁₂进入体内后，大量地储存在肝脏里，足够维持5年~10年，这也正是温伯伯自吃斋信佛后七八年才出现维生素B₁₂缺乏症状的原因。

维生素B₁₂是人体很重要的成分，它参与了神经细胞以及血液中血红蛋白的合成，一旦缺乏就会引起贫血，导致记忆力下降、失眠等症状。所以现在孕妇都强调补充维生素B₁₂，以确保生出来的宝宝聪明灵活，血气充足。近年来的临床研究发现，老年痴呆症患者体内的维生素B₁₂明显过低，充分补充维生素B₁₂之后，痴呆的



医学博士 朱晓平 著

症状便有所改善，而且TCD检测也发现脑血流量明显增加。

动物的肝脏里维生素B₁₂含量高。据测量，100克猪肝含有26微克维生素B₁₂，鸡肝更高，100克鸡肝含49微克。人体每日只需要5微克维生素B₁₂，人体肝脏总共也只储存了5毫克维生素B₁₂，所以吃猪肝，虽然其维生素B₁₂含量比鸡肝少一些，但也绝对够用了。

很多人喜欢吃猪肝，又怕吃多了会引起胆固醇含量过高，放胡椒便能解决这个问题。放了胡椒之后，一来味道更好，二来胡椒里含有胡椒碱的成分，它正好具有降血脂的功效，因此能抵消吃猪肝引起血脂高的不良影响。

温伯伯连续喝了三个月的猪肝汤，贫血、头晕、失眠、记忆力差的状况果然全都消失了。

值得一提的是，维生素B₁₂缺乏并不只发生在吃斋的老年人身上，其他老年人一样会出现，原因不是没有吃含维生素B₁₂的食物，而是吸收得不好。因为维生素B₁₂需要胃酸作用才能从食物中分解出来被人体吸收，而老年人往往胃酸分泌不足，使维生素B₁₂吸收得不多，长此以往，就会导致维生素B₁₂缺乏。另外，长期服用双胍类降糖药（糖尿病用药），也会影响维生素B₁₂的吸收。所以老年人应该经常喝点猪肝汤，既能饱口福，又可有病治病，无病防病。

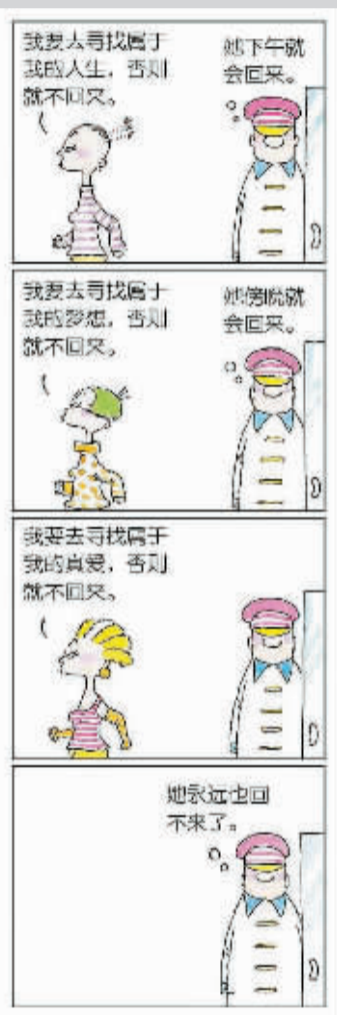
巧用偏方治百病

大家都有病

朱德庸 著



大家都有玩 (15)



大家都有玩 (16)

副刊

电话：65233688



洛阳人，看洛阳手机报

洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。
联通用户发送短信712到10655885 订阅，3元/月。不收GPRS流量费。

