

备考阶段女生补铁有助活跃思维 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E5_A4_87_E8_80_83_E9_98_B6_E6_c65_99840.htm 缺铁会导致女性思考能力下降，所以，备考阶段的女生一定要防缺铁。一些女性月经量较多，损失了不少血液，容易引起缺铁性贫血。铁在人体内含量虽微，但它的营养功能却非常重要。铁是构成血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素和其他酶系统的主要成分。人体一旦缺铁，制造出来的红细胞会变小，其携氧能力下降，导致身体耐力下降、免疫反应受损、体温调节困难、能量新陈代谢产生变化，人会感觉全身虚弱乏力、呼吸困难、心跳加快、面色苍白、嗜睡等。由于缺铁导致脑部缺氧，会出现思考能力差、健忘等一系统症状。对于儿童，缺铁会造成认知能力下降，对行为也有负面影响。美国宾夕法尼亚州立大学的研究显示，与体内铁质适当的人相比，女性体内的铁含量即使只是轻微不足，也容易出现思考和记忆方面的问题。研究人员发现，轻度缺铁但尚未患贫血症的年轻女性如果服用补铁药物四个月，她们在注意力和长、短期记忆力测试中的表现可显著提高，同时在认知测试中的表现也会有所改善。所以，备考的女生或月经量大的女性一旦发生思维能力下降的倾向，应及时检查身体是否缺铁，并及时补充必要的铁质。营养学家认为，补铁最好的途径是用饮食进行调理。在日常膳食中，应多食含铁食物，如海带、黑木耳、鱼、鸡、牛肉、肝脏、蛋、紫菜、芹菜、菠菜、豆类。另外，维生素C有助于机体吸收铁质，在吃含铁食物的同时，也要多吃富含维生素C的水果及蔬菜。 100Test 下载频道开通，各类考试题

目直接下载。详细请访问 www.100test.com