

## 第七章：失去的血，怎麼找回來？

有一天，你/妳的爸爸媽媽去捐血回來之後，開心地跟你/妳講了一些關於血液的知識…

※下列有幾項對於血液的敘述，把你/妳覺得描述正確的選項，請在方框內打 ✓：

血液是由 10%的水跟 90%的化學成分所構成

✓ 教學指導：是由 90%的水跟 10%的化學成分構成

血液是紅色，是因為血小板的顏色影響

✓ 教學指導：是由於血液中有大量的紅血球，而每顆紅血球幾乎有三分之一的成分是血紅素，血液才會呈現紅色

最常見的貧血原因，通常與飲食不均衡最有關係

✓ 教學指導：敘述正確

「血液」相當於人體內的消化系統，要好好保養血液健康

✓ 教學指導：「血液」相當於人體內的運輸工具

如果能定期捐血，可加快排出體內已老化的紅血球，減輕脾臟分解的負擔

✓ 教學指導：敘述正確

捐血也可以刺激骨髓的造血功能，加速紅血球的生成，促進血液的新陳代謝，有益於身體健康

✓ 教學指導：敘述正確

鐵是合成白血球的基本原料

✓ **教學指導：**是合成血紅素的基本原料

維生素C跟銅都具抗氧化作用，並可促進鐵的運用

✓ **教學指導：**敘述正確

看到爸爸媽媽捐血之後的開心模樣，你/妳也希望他們都可以維持身體健康，以後可以持續捐血助人，此時，跟師長學習過的你/妳，會怎麼幫助爸爸媽媽讓他們保持身體健康呢？

※小朋友，以下幾個方法，請把你/妳選擇能夠用來幫助爸爸媽媽的方式！覺得有用的畫圈，沒有用的方法請打叉；

( ○ ) 之後帶爸爸媽媽適度運動

( × ) 請爸爸媽媽一起玩電動，提昇精神跟體力

( ○ ) 在吃飯時提醒他們要均衡飲食，不可以挑食

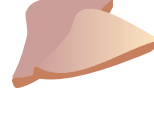
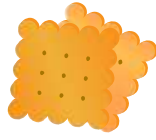
( × ) 帶他們去看醫生，請醫生幫忙打針補充體力

( ○ ) 不吵爸爸媽媽，讓他們充分休息，並且保持睡眠充足

小朋友！為了爸媽能持續捐血助人，要維持良好的健康及血液品質，你/妳化身為天才小廚師！什麼樣的料理都難不倒你！而冰箱剛好有以下的食材，為了爸

爸媽媽的健康，你/妳會選擇哪些食材來料理呢？

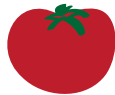
菠菜  餅乾  啤酒  綠茶  豬肝  魷魚絲



冰淇淋  雞蛋  鮭魚罐頭  泡菜  糙米飯



蕃茄  蕎麥麵  豆漿  咖啡



✓ 教學指導：

※請參考以下內容：「哪些食物可以攝取到足夠造血的營養素？」

(1) 蛋白質：為製造血球細胞的基本原料。代表性食物有奶類、肉類、魚類、全衛 B 蛋類及豆類等。

(2) 維生素 B6：可幫助血紅蛋白的合成。代表性食物有肉類、魚類、酵母、糙米、蛋類、蔬菜類、乳製品及豆類等。

(3) 維生素 B12：可幫助紅血球的生成與成熟（因此長期吃全素者易有缺乏的現象）。代表性食物大多存在於動物性食品，如肝臟、肉類、魚類、奶類、蛋

等。

(4) 葉酸：可幫助紅血球的生成與成熟。代表性食物有深綠色蔬菜、肝臟、肉類、酵母、蛋類等（飲酒過量或長期吃全素者易有缺乏的現象）

(5) 維生素C：具抗氧化作用，並促進鐵的吸收。代表性食物為深綠及深黃色的蔬菜與水果（柑橘類、蕃茄、草莓等）。

(6) 維生素E：具抗氧化作用，可保護細胞膜的完整性。代表性食物有植物油（麥胚、玉米、大豆、葵花子等）、綠葉蔬菜及堅果類。

(7) 鐵：為合成血紅素的基本原料。代表性食物有肝臟、肉類、魚貝類、蛋黃、綠色蔬菜、水果、葡萄乾。減少飲用茶或咖啡，以防減少鐵的吸收。

(8) 銅：具抗氧化作用，並可促進鐵的運用。代表性食物有動物內臟、貝類及堅果類。

