Written by Y.C.Wong
Monday, 25 October 2010 13:28 -

【明報專訊】 英國註冊營養師李鎧而表示，一般成年人都適合捐血，欲捐血者平日除應保持定時 、 均衡的飲食習慣外，捐血前亦不宜熬夜，並應保持良好的精神狀態 。若捐血前曾做運動，則應先進食小量食物再捐血 。

捐血後則宜喝果汁等含糖分飲品，及進食麵包、餅乾等易消化的食品補充能量李鎧而又建議，若要提高血液質量，宜進食牛肉、豬肉等紅肉，或食用西蘭花、菠菜、芥蘭等含鐵質較多的蔬菜，以提升血液內的鐵質。另外，平日亦應多吃水果以增加體內的維他命 **C**，促進鐵質吸收
。