

# 补铁:你的理解也许仅属于一知半解

本报记者 李振辉 通讯员 林惠芳

有些人为了减肥,饮食限制过狠,忽略了营养素的基础保证。还有些年轻人“朋克养生”,拿着泡着枸杞的保温杯,熬着最深的夜,这些不良习惯很容易造成铁损耗增加,同时有些人胃酸缺乏、消化道出血、女性月经过多、孕妇、儿童、运动量过大、素食主义者、长期大量喝咖啡、浓茶,这些都是铁缺乏的高发群体。

据广东省妇幼保健院营养科主治医师田爽介绍,铁在我们体内有多种存在形式,生理功能也很广泛。可以合成血红蛋白,是运输氧的重要成分。可以合成肌红蛋白,有结合氧、储存氧的功能。可以构成人体多种必需的酶,是细胞代谢不可缺少的物质。和免疫功能密切相关,铁缺乏会影响机体的免疫力。和大脑功能相关,早期缺铁性贫血对儿童智力的影响可持续多年。铁还可以促进人体的新陈代谢。

在门诊时,经常有患者问田爽医师为何自己吃了很多菠菜还贫血呢?为此,田爽医师感到:公众了解到的有关营养方面的知识也许仅属于一知半解,有必要给大家科普一下。

## 关于补铁谣言,统一来辟谣一下

**1、菠菜含铁高,补铁效果好。**数据上来看,100克新鲜菠菜中铁含量为2.9毫克,而100克新鲜猪肝含铁量为23.2毫克,差距很明显,而且菠菜中铁的吸收率仅为5%,并不是理想的补铁食物,但是菠菜中富含叶酸和维生素C,这些营养素是有助于铁吸收的。所以如果单纯吃菠菜补铁是不正确的,但是菠菜跟铁含量

丰富且吸收率高的动物肝、动物血、瘦肉一起吃,是可以促进铁吸收的。但是菠菜当中含有大量草酸,是影响铁吸收的,所以吃菠菜之前记得焯水。

**2、铁锅炒菜补铁。**铁锅炒菜可能产生的铁屑量微乎其微,而且是三价铁,是很稳定的,很难被人体吸收。所以,铁锅炒菜并不能补铁。

**3、吃鸡蛋补铁。**100克鸡蛋当中含铁量仅有1.6毫克,而且鸡蛋里的卵黄高磷蛋白会抑制铁元素的吸收,所以鸡蛋补铁效果并不好。

**4、吃红枣、喝红糖补铁。**这可能是民间流传了很多年的故事了,红糖和红枣的含铁量不高,而且其中含有的铁都是非血红素铁,吸收率低,并不是补铁的好选择。

## 哪些食物才是补铁的好帮手呢?

**1、动物肝脏。**肝脏是动物的造血器官,血细胞丰富,是公认的补铁好物。100克鸭肝含铁量为23.1毫克,100g鸡肝含铁量为12毫克,含铁量丰富,且易消化吸收。但肝脏当中胆固醇含量高,要适量吃。

**2、动物血。**如100

克鸭血含铁量达到了30.5毫克,100克猪血含铁量8.7毫克,且都是血红素铁,吸收率高。动物血还有一大优势,就是胆固醇含量低,不用担心胆固醇摄入量超标。

**3、瘦肉。**深红色的牛肉富含血红素铁,100克含有4.4毫克铁,羊肉

100克含有3.9毫克铁,猪肉100克含有3.0毫克铁,虽然没有动物肝脏和动物血铁含量丰富,但是这些都是我们日常餐桌上非常常见的食物,且都是血红素铁,易于吸收,也是补铁的良好选择。

## 铁的来源充足了,促进铁吸收的食物也不能少

**1、维生素C,**可以将三价铁还原成二价铁,能更好地促进肠道对铁的吸收,帮助制造血红蛋白。富含维生素C的食物很多,主要存在于新鲜的蔬菜水果中,常见的菜肴如柿子椒炒猪肝、韭菜炒鸭血等等都是好搭配。

**2、优质蛋白质,**可以促进铁的吸收,也为人体合成血红蛋白提供必需的材料,优质蛋白质主要来自我们常吃的鱼、肉、豆、蛋、奶,这些食物也要保证摄入量。

素食者无法从动物性食物中获取血红素铁,可

以多选择富含铁的植物性食物,瓜子、榛子、芝麻等坚果种子铁含量相对丰富,同时多吃富含维生素C的蔬果,促进铁吸收。如有必要,可以在医生的指导下服用铁剂,不要盲目服用铁剂,以防过量补充。

### 家居健康

## 视力下降 不妨多给眼睛加点“菜”

在这个手机屏幕“泛滥”的时代,眼睛备受伤害,因此,补充对视视力有益的营养素是保持身体健康的首要任务。今天就来说说该怎么给眼睛加点“菜”。

### 眼睛对光的敏感度下降 导致疲劳

视觉的基础是光,我们能够看到事物都是因为眼睛中的感光细胞。如果感光细胞减少或出现问题,人体对光的敏感度就会下降,弱光的情况下眼睛就必须更加卖力才能够看清楚,加剧了眼睛的疲劳,导致视力下降。

视紫红质是一种感光色素,是感光细胞重要的组成部分。视紫红质含量下降,感光细胞对光的敏感度也会明显下降。

因此,补充合成视紫红质的原料维生素A以及原料转化过程中的加速剂锌对提高感光细胞敏感性(降低眼睛的疲劳感)非常重要。

钙、叶黄素/玉米黄素,以及B族维生素等都在维持眼睛的正常功能以及保护眼睛免受损伤方面起重要作用。那么这些营养素都从哪些食物中来?

### 眼睛“喜欢”这些食物

●绿叶蔬菜和黄色蔬菜菠菜、油菜。这些绿叶蔬菜,以及南瓜等黄色蔬菜对眼睛有益,因为它们能够提供眼睛所需的多种营养素。比如它们都富含β胡萝卜素(能够在身体内合成维生素A),而绿叶蔬菜也是钙元素和维生素B2的“宝库”。

●全谷物杂粮。一般人认为,杂粮和眼睛的关系不大,但杂粮含有很多对眼睛有益的营养素,比如谷物是维生素B1最重要的来源,而玉米中的玉米黄素有很强的抗氧化作用,有保护眼睛的作用。

●乳制品牛奶、奶酪。这些食物不仅含有丰富的钙和维生素A,还含有维生素B2,对眼睛的健康十分有利。

●坚果和水产品。说到锌,就离不开坚果和水产品,特别是水产品中的锌含量丰富,还有大量的ω-3脂肪酸,这也是对眼睛有益的重要物质。



## 作为一名吃货 光盘是种基本操作

食物多样搭配 拒绝餐饮浪费

中央文明办 宣