



# 吃啥补血？营养专家如是说

民间讲究以形补形,猪肺补肺、核桃补脑、猪腰子补肾……真是这样吗?今天我们要说动物血,营养科专家详细分析营养成分,得出科学结论:以血补血。

## 5人中1人贫血,缺铁很常见

全国第四次营养与健康调查数据显示,我国各类人群的平均贫血发生率 达到 20.1%,其中妇女、儿童和老年人贫血发病率高于全国平均水平。广东省人民医院营养科副主任医师肖本熙称,在各种类型的贫血中,缺铁性贫血最为常见。

那么吃什么能够补铁补血呢?肖本熙说,动物性食物中的铁以血红素铁形式存在,更易被人体吸收。膳食铁的平均吸收率为10%左右,但动物性食物铁吸收率可高达20%~30%,所以动物性食物

是膳食补铁的首选。

而植物中的铁多以非血红素铁形式存在,吸收率极低,仅有1%~5%,因此,想靠吃红枣、枸杞、菠菜、紫贝菜、红苋菜这类外形“红润”的食物来补血,是不靠谱的。

肖本熙指出,动物血含有较高的元素铁含量和吸收率,尤其是缺铁性贫血人群的补血圣品。

## 哪种血补血更好?

餐桌上常见的动物血有鸡血、鸭血、猪血、羊血……论口感嘛,各有所爱,若论营养价值呢,区有些出乎你意料。

动物血类完胜肉类。在动物血中,鸭血的含铁量遥遥领先,其次是鸡血,再次是羊血、猪血。

各种肉类中,红肉类含铁量高于白

肉。而且,肉里铁都是血红素铁,人体吸收率高达20%以上的膳食铁。因此,对于缺铁性贫血者或贫血高危人群,选择补血食物的优先级,肖本熙推荐:鸭血>鸡血>羊血>猪血>瘦羊肉>牛肉>瘦猪肉>鱼肉>鸡肉。

研究还发现,与进食各种肉类比较,选择动物血既能获得更高的膳食铁,而且同时摄入的钾、磷和嘌呤还要低得多。

虽然蛋白质含量并不是动物血的优势营养项目,但与肉类相比,鸭血和猪血的蛋白质含量都达到了10%以上,因此,也不失为蛋白质的来源。

值得一提的是,新鲜的蔬菜水果,因含维生素C较为丰富,有促进铁吸收的作用。因此,不妨在进食动物血或红肉的同时,多选择鲜枣、沙棘、猕猴桃、番茄、大多数绿叶蔬菜、彩椒、菜花、胡萝卜等进行搭配。

## 你要如何补血才科学?

1.婴幼儿、青春期的女性及怀孕的女性等处于特殊生理阶段的人群,适量进食动物血和红肉类都能有效预防和辅助纠正缺铁性贫血。

2.老年人贫血合并高血脂、高血压、冠心病、肥胖等慢性疾病时,推荐多选择胆固醇、嘌呤含量都较低的猪血。

3.慢性肾性贫血合并有高钾、高磷血症时,选择动物血来提高膳食铁摄入,优先推荐:羊血>猪血>鸡血>鸭血。

4.贫血的肿瘤患者,如同时存在营养不良,建议优先选择红肉类:羊肉>牛肉>猪肉;如营养状态基本正常,可在正常饮食基础上,每周进食1~2次动物血:鸭血>鸡血>羊血>猪血。

(张华)

## ■ 上接08版

**皮赘** 并非所有的皮肤上生长出来的肿块都是癌症。皮赘是皮肤上的肉色凸起物,它通常出现在脖子、胸部、腋窝和眼睛周围。与可疑的痣不同,皮赘完全是无害的。如果这里或那里只有一两个皮赘,它们通常是良性的。如果没有改变,你可以让它们一直待着。然而,如果你看到它们突然间爆发扩张,就要去看皮肤科医生,通过手术去除皮赘。

**飞蚊症** 有飞蚊症并不意味着你肯定有视力问题,它与上了年纪有关。如果足够集中精力,大多数人都会看到它们。如果你突然开始比平时看到了更多的飞蚊,或者它们妨碍了你的视力,那就要去看眼科医生。

**血便** 意外流血可能使你感到恐惧,但对于年轻人来说,直肠出血通常并不严重,通常是由于饮食中的膳食纤维含量过低或便秘造成的。如果在开始多喝水和多吃果蔬之后它还没有消失,那就要去看医生。

**眼睑抽搐** 虽然眼睑抽搐令人感到不安,但你最好责怪生活方式(如盯着电脑屏幕看了太长的时间,对很多人来说,这会引引起眼睛周围的肌肉紧张),而不是疾病。通过一整天的彻底休息眼睛就能缓解抽搐。如果可以的话,在工作结束后就不再收发邮件,晚上活动时不再看屏幕。如果限制屏幕时间没有帮助,在少数情况下,眼睑抽搐可能是有神经问题的迹象,需要去看医生。

**没来月经** 没来月经的原因有很多,雌激素对身体和情绪的压力敏感,所以像焦虑或突然体重减轻之类的因素会引发月经周期紊乱。一般情况下,错过一次月经并不是什么大事,但如果超过三次,就应该去看医生。如果验孕结果呈阴性,医生会询问其他因素,包括药物和其他与激素相关的症状。

**关节爆裂声** 关节发出咔嗒咔嗒的爆裂声并不是关节炎的症状。空气在关节内形成,然后塌陷,这就是你听到的咔嗒声。它也可能是肌腱摩擦紧绷的肌肉造成的。如果它困扰了你,做深度的拉伸或热敷能减轻关节的咔嗒声。

**久坐后起立感觉头晕目眩** 感觉周围的世界开始旋转起来的确可怕,但是如果你有低血压,站起来后头晕并不少见。当身体改变位置时,它需要保持流向大脑的血液,一些人可能会存在滞后,因而起身后会满眼冒金星;然而,当你保持静止时,这种感觉应该消失。如果你昏厥过去,就要去看医生。

**背痛** 人们常常对腰痛的问题下结论,认为他们需要手术治疗椎间盘突出或肿瘤,去看医生只会助长这些忧虑。如果真的拍了片子,经常会发现脊柱有异常。但对我们大多数人来说,罪魁祸首很可能是一些我们忽略的不良体态,如久坐或整天蜷缩在电脑前会给背部造成压力,所以要经常站起身活动下身体和拉伸筋骨,这样背痛就能减轻。

**疲劳** 疲劳可能是一系列疾病的迹象,包括红斑狼疮、心脏问题和睡眠呼吸暂停等。如果你感觉不对劲,特别是当你还伴有其他症状时,就需要去看医生。人们整天都处于忙碌状态,疲劳只不过是筋疲力尽的表现罢了。

**头痛** 你很了解自己的身体,所以如果你突然开始感觉到不习惯的头痛,你就会因为害怕长脑瘤而急于去看医生。大多数情况下,头痛并不严重,即使不是马上就好。紧张性头痛发作一次可以持续数周,但它是良性的。正念冥想和其他减压疗法有助于减轻头痛。然而,如果头痛不同于以往,而且痛感强烈,就要去看医生。

# 豆芽最好别生吃

食品工程博士 云无心

绿豆汤“解暑解毒”的说法深入人心,夏天喝绿豆汤在一些地区甚至成了习惯。但你知道当它发芽后,营养发生了哪些变化吗?

绿豆的微量营养成分中,B族维生素和铁、镁、锌等矿物质很值得称道。尤其是叶酸和铁,是一般食谱中比较容易缺乏的。不过,绿豆中有植酸、单宁等影响铁吸收的“反营养物质”,使得绿豆中的铁吸收率比较低。当绿豆发芽时,植酸和单宁会被分解,从而降低了对铁吸收的抑制作用。另一方面,发芽会产生大量的维生素C。根据美国农业部的数据,含有相同热量的绿豆芽和绿豆,前者的维生素C是后者的30倍以上。维生素C能促进铁的吸收,加上植酸和单宁被分解,降低了抑制作用,因此,绿豆发芽会大大促进铁的利用。

绿豆发芽所带来的好处还不仅于此。绿豆中的维生素K含量不高,100克干绿豆只能提供成年每日需求量的9%,而100克绿豆芽提供的就超过30%。考虑到100克绿豆可以长出



1000克以上的豆芽,在相同热量的基准上比较,从绿豆到绿豆芽,维生素K的含量增加了大约40倍。此外,绿豆长成豆芽还伴随着B族维生素的大幅增加。

但需要注意的是,绿豆发芽是在温暖湿润的环境中进行的,而这也是各种细菌生长的极佳条件。绿豆需要长时间烹煮才会被食用,所以即便有细菌也会被充分杀灭。而绿豆芽很鲜嫩,只需轻微加热就可以吃,甚至有人愿意生吃。如果是感染了致病细菌,食用时又没有经过充分加热,出问题的可能性就很大。因此,包括绿豆芽在内的各种豆芽,最好充分加热后再食用。

# 服维生素和矿物质补充剂对健康无益

据美国每日科学网站28日报道,加拿大圣迈克医院和多伦多大学的科学家在当天出版的《美国心脏病学会杂志》上撰文指出,他们进行的一项最新研究表明,从长期来看,最常见的维生素和矿物质补充剂对人体健康无益也无害。

研究人员对2012年1月至2017年10月期间以英文发表的数据和单一随机对照试验进行了系统性回顾。他们梳理了与维生素A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>3</sub>(尼克酸)、B<sub>6</sub>、B<sub>9</sub>(叶酸)、C、D以及矿物质β-胡萝卜素、钙、铁、锌、镁和硒补充剂有关的数据。

结果发现,最常见的几种补充剂——复合维生素、维生素D、钙和维生素C在预防心血管疾病、心脏病发作、中风或过早死亡等方面没有优势,当然,也没有增加风险。通常,人们

服用维生素和矿物质补充剂是为了增加可以从食物中获得的营养。

该研究主要作者大卫·詹金斯博士说:“我们惊讶地发现,人们最常服用的补充剂带来的积极效果如此有限——服用复合维生素、维生素D、钙或维生素C不会带来任何危害,但也没有明显的好处。”

不过,该研究也发现,叶酸和含叶酸的B族维生素可降低心血管疾病和中风;服用烟酸和抗氧化剂也有一点效果。

詹金斯博士说:“这些发现表明,人们应对他们正在服用的补充剂有所了解;缺乏特定维生素或矿物质的患者,也应根据医生的建议服用相应的补充剂。此外,对人类健康来说,天然蔬菜、水果和坚果可能最有益。”

(中国网)