



贫血的人到底能不能喝茶？

□ 科信食品与营养信息交流中心科学技术部 阮光峰

茶是中国人的传统饮品。但民间一直流传说“贫血的人不能喝茶”，甚至“喝茶太多容易贫血”。真相究竟是怎样的呢？

从目前的人群调查来看喝茶并不会影响铁吸收

之所以会有这种说法，一个常见的理由是说茶中含有大量的单宁，这种物质会与食物中的铁元素结合形成一种不溶性物质，阻碍了人体对铁的吸收，导致缺铁性贫血。

的确，单宁的确会妨碍铁的吸收，似乎让这种说法看上去很有道理。但其实，这也只是理论推理，跟我们的实际生活有很大差距。从目前的研究来看，喝茶并不会对我们日常饮食中铁的吸收产生很大影响，也不会导致人体贫血。

首先，我们喝茶一般不会很多。泡一壶茶用的茶叶才

几克而已，能够溶解出来的单宁就更少了，对于铁吸收的影响其实很小，产生不了很大风浪。

其次，虽然茶叶中单宁会降低铁的吸收率，但是，我们日常的饮食是多种多样的，有很多食物都含有铁，只要多吃点富含铁的食物，比如多吃几块瘦肉就完全不用担心缺铁。还有很多食物可以促进铁的吸收，比如蔬菜水果中的维生素C。

从目前的人群调查来看，喝茶也不会对人体铁的吸收产生很大影响，也不会导致贫血。

先来看我们的邻居——日本。上世纪90年代就有两项研究发现，喝茶对人体铁的吸收

并没有什么影响。

2002年，比利时研究对喝茶与人体铁吸收的16个研究进行汇总分析，结果认为，喝茶对西方人体内铁的吸收并没有影响。

2008年，南非对黑茶与当地人民的铁吸收进行了研究，共1600多位15-65岁受试者，结果发现，黑茶对当地人民铁的吸收也没有什么影响，并不会增加缺铁性贫血的患者。

2004年，英国一项针对本国居民的分析也发现，喝茶对公众铁的吸收并没有不良影响。

有缺铁性贫血的高风险者饭后一小时后再喝茶

贫血了，还能喝茶吗？其

实是可以的。

英国有研究对喝茶和铁的吸收进行了汇总分析，结果发现，正常人每天无论什么时候喝茶，铁的吸收和代谢都不会有什么影响。不过，对于那些有缺铁性贫血的高风险者，研究者推荐最好在两餐之间、饭后一个小时候再喝茶。

另外，如果实在担心贫血，其实多吃点肉类和蔬菜水果就可以了。毕竟肉类中的铁含量丰富，吸收率还高；而蔬菜水果中维生素C丰富，能促进铁的吸收。

不同茶类对铁元素的吸收率有何影响？法国研究黑茶、绿茶和草本茶对人体铁的影响，结果发现，不论是什么茶，

对人体内铁的吸收和代谢都没有什么影响，并不会导致人的贫血。

所以，对于一般人来说，喝什么茶都可以，不同的茶对铁的吸收影响几乎是可以忽略不计的。

增加铁的总量和吸收率能很好地防止贫血

如果你担心喝茶导致贫血，建议：合理选择喝茶时间，最好是饭后一小时后再喝茶；均衡饮食，注意食物多样化。多吃果蔬，适当加点肉，补充血红素铁和维生素C，增加铁的总量和吸收率，就能很好地防止贫血了。

专家：反复烧开的水可以喝！

“反复烧开的水亚硝酸盐高，不能喝！”“千滚水有毒”……近些年，类似的说法多了起来，事实真相如何呢？

其实，水里的亚硝酸盐不会凭空产生，一般是由水中原有的硝酸盐转化而来。合格的饮用水中，硝酸盐很少；但如果水源被含氮有机物污染，硝酸盐含量可能增加。通常来说，饮水反复加热导致亚硝酸盐增加的原因，主要是水蒸发浓缩，亚硝酸盐浓度增加，但总量并不增加；另一种可能是，某些硝酸盐受热分解成亚硝酸盐。我国桶装水的卫生标准规定，水中亚硝酸盐的含量不得超过2微克/每升。

反复烧开的水里究竟会有多少亚硝酸盐？2011年，哈尔滨工业大学对此做了相关实验。研究人员取6个烧杯，分别为原水、烧开1次到5次的水，测定其中亚硝酸盐、硝酸盐等物质。结果发现，符合国家标准的自来水反复烧开后未检测到亚硝酸盐的存在，即使人为加入一定量的亚硝酸盐，在烧开水过程中其含量并没有发生变化。

还有人对比桶装水进行反复加热20次后发现，水中的亚硝酸盐含量超标，达到2.1微克/升，超标0.1微克。如果加热次数更多呢？研究显示，把桶装水加热到181次后，其中亚硝酸盐离子的含量是3.53微克/每升，为刚开始时的5倍。看到这个“增加5倍”，大可不必惊慌。这个数字虽然超过了我国桶装水的卫生标准，但仍然是安全的。要知道，很多人喜欢吃的火腿肠中亚硝酸盐含量比这个高多了：合格的火腿肠中亚硝酸盐的允许使用量是30000微克（30毫克）每公斤。火腿肠尚且安全，水中这点亚硝酸盐更不用担心。一般来说，家里的饮水机、普通电水壶，装水量并不多，估计还没加热几次早就喝完了。

值得提醒的是，开水在保温壶中长期保存放置5~6天后，由于细菌作用，加之某些农村地区水中硝酸盐含量比较高，亚硝酸的含量的确有升高风险。所以，建议开水烧好之后尽快喝完，不要久存；如果要保存，最好密封，尽量减少细菌的生长繁殖。（生命时报）

吃个暖手又美味的烤红薯健康吗？

□ 国家营养科普宣讲团讲师 俞丹丹

寒冷的日子里总是少不了温暖的食物，初春时节，清晨和傍晚的寒风中，人们依然会被街头巷尾飘出的烤红薯香气所吸引，暖手又美味的烤红薯可谓是寒冷时刻的超级治愈之物。那么，老少皆宜的红薯，究竟有哪些营养价值呢？

红薯是一种营养丰富的薯类

从营养学角度来看，一般将食物分为五类，其中第一类谷类及薯类，番薯就是薯类的一种，它还有很多别名：山芋、地瓜、红薯、白薯等。

红薯含有丰富淀粉和膳食纤维，以及多种维生素和矿物质。红薯中淀粉、钙、维生素B₁、维生素B₂的含量较大米和面粉都要高。红薯因为不同的“心”，营养特点也略不同：白心的红薯（常称为白薯）中粗纤维含量高；红黄心的红薯（常称为红薯）中胡萝卜素含量高，糖含量高，口感甜；紫心的红薯（常称为紫薯）中硒和花青素含量较高，是名副其实的抗氧化高手。

去皮吃的烤红薯属于健康食品

很多人认为烤红薯不健康，真的吗？其实不然，烤肉、面包、饼干等，可对健康产生不同程度的影响，但红薯一般都是带皮一起烤，对健康并无不利影响。在烤的过程中，美拉德反应只发生在食物表层，食物内部仍有水分，温度一般不会超过100℃，不会发生褐变、产生特殊的香味。烤出来的红薯也是去皮，吃它的心，所以烤红薯属于健康的食品。



什么样的红薯适合烤呢？

不同“心”的红薯营养成分稍有不同：白薯淀粉多，糖含量低，烤出来不太香，口感较干，不大适合烤，可以当主食，吃了它后要减少其他主食摄入量。

紫薯膳食纤维含量较高，口感较粗糙，加上花青素味涩。

红薯淀粉和纤维含量低，含糖量高，烤出来口感不那么干，质地也比较柔软，另外还有诱人发亮的焦黄色，适合烤出来吃。

吃红薯时最好搭配蔬菜水果及含蛋白质高的食物

红薯是低能量、低脂肪美食，每100克仅含0.2克脂肪，产生99千卡能量，约为同等量大米的三分之一，因此有人将其作为减肥圣品。

红薯可以作为主食，但是不可食用过多。因为红薯在肠胃中可产生大量的二氧化碳，会使人

腹胀、打嗝，严重影响人的消化功能，如反酸、胃痛等。居民膳食宝塔推荐，食物多样，营养互补。如吃红薯最好搭配蔬菜、水果及含蛋白质高的食物，这样不会引起营养失衡。另外，红薯粥也可以减轻红薯引起的腹胀不适感，切忌空腹食用红薯。

用微波炉在家里也可以自制烤红薯

如今，很多有烤箱的家庭会在家自制烤红薯。其实，即使没有烤箱，用微波炉也能自制烤红薯。

具体做法是：

- 挑偏长的红心红薯，洗净、擦干或晾干，备用；
- 微波炉烧烤架上铺锡纸，放入洗净红薯，高火8分钟，翻面再3分钟（具体时间视红薯大小）；
- 捏一下，软透即可，取出待食用。