

# 补了这么多年血 都吃错了

红枣、红糖、阿胶并不补血 多吃红肉 新鲜蔬菜才有效

到了冬天,总有女性朋友会觉得自己手脚冰凉、面色苍白、有气无力,甚至有些人的月经都突然变少了。一切的身体症状似乎都在说“你,贫血了”。

贫血是指人体外周血红细胞容量减少,低于正常范围下限的一种常见的临床症状。是否贫血要去医院检查才知道,上述的症状其实可能是生活不规律了,或者是天气太冷的原因。但以往这个时候,往往会涌现出一大批选择吃红枣、红糖补血的人。

虽然吃点这些东西没太大问题,还能让自己暖和一点,但这些食物并不补血。

## 这些食物不“补血”

### 红糖

民间一直流行水可以补血的说法,女性在月经期以及产妇产后,都经常喝红糖水来补血。然而专家指出,红糖水并没有民间传说的补血等神奇功效。

专家表示,红糖并没有人们传说中的“益气养血”、“促进子宫收缩,排出产后宫腔内淤血,促使子宫早日复原”等神奇功效,事实上红糖并没有补血的有效成分,而且红糖提纯不够,里面还可能含有杂质。产妇在坐月子时多喝红糖水可能损坏牙齿,还会加速产妇出汗,不利于产妇身体的迅速恢复,甚至使产妇有中暑的可能性。

### 红枣

首先,虽然红枣皮红红的,但红枣的铁含量并不高。干枣中的铁含量大概是2毫克/100 克,鲜枣中更低,只有1.2毫克/100 克,而且枣里面的铁不好吸收。

值得注意的是,枣的含糖量比较高。有人说吃完红枣后觉得“精神倍增”,那也是糖的功劳。如果女性想通过食物来补血,可以用红枣搭配葡萄干、龙眼等食品一起吃,效果会比单吃红枣有用。

长期服用红枣肚子会容易胀气,且会使身材变胖,怕胖的人不宜长期服用,一个礼拜吃2到3次即已足够,以免补了血却还得担心减肥问题。

### 阿胶

阿胶是由驴皮熬制的,它的主要成分其实是胶原蛋白。胶原蛋白这种蛋白质,不能满足人体对氨基酸的需求,所以是一种劣质蛋白,阿胶实在配不上“补血圣品”的称号。

市面上卖得很便宜的阿胶枣,阿胶含量少得可以忽略不计。即便是阿胶添加量高达10%的,只不过是阿胶和枣的混合物而已,很显然也不补血。

## 真正补血的食物是这些

临床上常见的贫血是由于缺乏铁元素、红细胞破坏过度,或是大量失血等原因引起。根本问题是身体内血红蛋白数量少到了一定程度,人体才出现一系列不良症状。真要是出现了疑似贫血的症状,而且比较严重,首先应该去医院,请专业医生判断是不是真正的贫血,再做治疗。

除了接受医生的诊疗以外,我们还应该多吃富含血红蛋白铁的食物,其次是富含植物性铁和维生素C的食物。

### 红肉

包括猪肉、牛肉、羊肉在内的红色的肉,都富含血红蛋白铁。以牛肉为例,铁含量为3.3 毫克/100 克。

### 动物血

“以血补血”,是有道理的。因为各种动物血的血红蛋白铁也比较高,而且这些铁的吸收利用率很高,像猪血

的铁含量为8.7毫克/100 克。但是值得注意的是,动物血中的脂肪含量很低,对于减肥人士来说还是不错的高蛋白食材。

### 动物肝脏

猪肝的铁含量高达22.6毫克/100 克,吸收利用率也高。但要注意,动物肝脏的维生素 A 含量很高,如果吃过量会增加胎儿畸形的危险。孕妇每次吃15~20克就够了。

### 新鲜水果蔬菜

多吃新鲜果蔬有助于铁的吸收,并不是说吃菠菜、苋菜这类的铁含量高的蔬菜就能补血。新鲜水果蔬菜中富含维生素C、叶酸,维生素C 可以帮助铁的转化和利用,叶酸可以预防恶性贫血,有利于血红蛋白的合成。

## 相关新闻>>

### 心情好多运动 面色也红润

要保持乐观情绪。心情愉快、性格开朗,不仅可以增进机体的免疫力,而且有利于身心健康,同时还能促进体内骨骼里的骨髓造血功能旺盛起来,使得皮肤红润,面有光泽。对于女性而言,特别是当了妈妈之后,要积极参加一些力所能及的体育锻炼和户外活动,每天至少半小时,如健美操、跑步、散步、打球、游泳、跳舞等,吸收新鲜空气,增强体力和造血功能。

/ 辽沈晚报

# 给孩子喂药有讲究 强迫哄骗使不得

喂孩子吃药是很多家长的烦心事儿,近日就有家长想出把药品藏在可乐瓶子后的“妙招”。然而专家提醒,采用强迫或者哄骗方式喂孩子吃药,可能会让孩子对服药更加抗拒。

安徽医科大学第二附属医院儿科主任医师刘德云介绍,临床上他们还曾经收治过因家长强迫喂药,导致药片卡在孩子气管内的病例。专家称,撑开嘴巴、捏着鼻子等强行灌药的方式,会使药液流入气管,严重时可导致窒息。所以孩子如果特别抗拒服药,医生不建议采用“硬灌”的方式强迫孩子喂药。有的家长喂药时哄骗

孩子“药是糖”,但这可能会让孩子今后发现药时自己误服。而有的孩子发现自己吃的糖是苦的,就会对家长产生不信任感,今后更加不配合吃药。

刘德云说,给孩子服药,首先家长要与医生充分沟通,绝大部分常用药物都有适合孩子的剂型,医生也会尽量为孩子选择口感较好的儿童剂型。

很多家长都习惯孩子吃完药后再给口水或其他饮料,让孩子“顺一顺”,但是专家提醒,如胃黏膜保护剂蒙脱石散等药物服用后是不能喝水的。因此家长一定要谨遵医嘱,或者是详细阅读说明书。有些片剂或胶囊

药物没有儿童剂型,很多家长就把药物弄成粉,或者把胶囊拆散给孩子喂服,这样也是不可取的。因为这些药物可能是缓释剂型,弄碎后服用药物可能在体内的浓度会迅速升高,引起严重副作用。

专家认为,家长们还有一个误区是爱给孩子吃中药,认为副作用更小,而事实上,中药也有相应的副作用,特别是除了儿童剂型的中成药外,很多中药冲剂或饮片做的汤药都非常苦,孩子非常抗拒。因此儿科专家并不提倡给孩子吃这些药。

/ 新华社

专家指出,大肠癌呈现年轻化趋势

# “三高一低”要注意

随着生活水平的提高,人们的饮食结构、生活方式发生巨大变化,大肠癌发病率上升趋势明显,已经成为我国高发癌种。

天津市肿瘤医院结直肠肿瘤科主任孔大陆教授日前接受记者采访时说,以往大肠癌好发于中老年,高发年龄在 50 岁以后。但近年来发病年轻化趋势明显,临床上 30 岁以下的青年人罹患大肠癌的比例逐渐升高,约占总患病率的 10%。

专家指出,近年来,随着工作节奏的加快,快餐红肉等高脂饮食不断增加,蔬菜水果摄入较少,缺乏有助

于消化和分解脂肪的膳食纤维,特别是对于长期久坐、缺乏运动的年轻白领,更容易减缓肠道蠕动,刺激肠壁引起排便紊乱,使毒素在肠道内延长滞留时间,对肠道造成更重的负担,也增加了致癌物与肠道接触的机会,增加大肠癌风险。

“大肠癌是可防可治的,可防的关键在于饮食和运动,可治的关键则在于早期发现。”孔大陆说,目前大肠癌的治疗效果不够理想,主要是由于发现晚,20%—30%的患者初次就诊时就已经出现转移性病灶。如果能做到早期发现,大肠癌的 5 年生存率可达 90%以上。

专家提醒,如果出现排便规律改变,比如次数频繁或明显减少,便秘腹泻交替,原因不明的贫血、便血、消瘦及腹部肿块等情况时,应及时到正规医院诊断。特别建议 50 岁以上、有结直肠息肉史或结直肠癌病史、慢性肠炎、长期饮酒或高脂饮食、长期坐位工作且缺乏运动的高危人群,可每 5 年进行一次肠镜检查,每年进行一次大便潜血检查和肛门指检。发现有肠息肉则必须高度重视。因为从息肉到癌变需要 3 到 5 年时间,如能在癌变之前进行治疗可以有效预防肿瘤。

/ 新华社

## 自制橘皮泡水很养生 其实很危险

家里老人把橘子皮剥掉之后舍不得扔,然后放在太阳下或暖气片上烘干泡水喝。所以他们会这么做,是因为橘皮变干变硬后是一味中药,叫陈皮,他们认为这个东西泡水喝对身体有一定好处。不过,自己在家 DIY 的陈皮,真的能吃,并且对身体有好处吗?

其实,橘皮只要没有过多的农药等残留,是可以吃的。橘皮中除了含有膳食纤维(如纤维素、木质素、果胶)、可溶性糖、矿物质等营养成分外,还有香精油、色素、橙皮苷等物质。

有些人把新鲜橘皮晒干了,就认为是陈皮。其实,自己在家晒干的橘皮未必能称得上是陈皮。根据《中国药典》,陈皮是橘及其栽培变种的干燥成熟果皮。民间有陈皮“陈久者良”的说法,所以说陈皮越陈越好,可能与长期贮存期间挥发油总量的降低及黄酮类成分含量的增加有关。

虽然橘皮中含有橙皮苷等功效成分,但橘皮泡水能发挥多大的功效,还真的很难说。相反,吃自己晒干的橘皮,还存在一定的风险。这是因为,橘皮中不仅有可能含有过量的农药等残留,还可能因贮存不当发生虫蛀霉变等,用这样的橘皮直接泡水喝,可能对健康产生不利影响。

当然,如果你能确保橘皮新鲜且无农药残留的话,是可以拿来熬汤、煮粥、炖肉、做菜等,例如,先把橘皮洗干净,然后用清水浸泡 2 天,接着切丝,最后再用糖腌 20 天,就成了开胃小菜。

/ 现代快报

## 快跟“撕倒刺”说再见

手指长倒刺是一种常见的现象,很多人都认为缺乏维生素B6或维生素C是产生倒刺的原因所在,只要多补充这些维生素,倒刺的问题就能迎刃而解。其实事实并非如此,今天小编就来和大家说说关于倒刺的那些事儿。

据《健康时报》报道,北京大学第一医院皮肤科副教授吴艳指出,倒刺是指甲周围角质层分离产生的小块长三角形表皮。由于甲周部位相对外露,与外界频繁接触,容易受到磨损和刺激,就会产生倒刺,医学上将它称为“逆刺”,是一种常见的皮肤病;此外,中国医学科学院皮肤研究所教授孙建芳解释,长倒刺与皮肤干燥也有关系,其中物理、化学和环境等因素都可以引起局部皮肤干燥,让手上长出倒刺,如使用洗涤剂、频繁洗衣服、洗头等等。

很多人把皮肤疾病跟缺乏维生素联系在一起,这主要是因为缺乏维生素确实会影响皮肤的代谢,如维生素 A 摄入不足,就会出现鸡皮状皮肤;缺乏维生素 B2,就可能使人患上唇炎、口角炎、舌炎等。据《健康时报》报道,这些都是有医学依据的事实,但目前还没有依据说明长倒刺是由缺乏维生素引起的。

对很多人来说,倒刺是一种无法忍受的痛,虽然看似无关紧要,疼起来却一点也不含糊,尤其是在冬天手上长倒刺时。一旦这些倒刺刮到衣服,就会令人疼痛难忍。如果没有及时剪掉这些倒刺,而是徒手撕掉它们,还有可能使皮肤的创口变得更大,增加皮肤感染、患甲沟炎等风险。

那如何去除已经出现的倒刺呢?据《西安晚报》报道,想要去除倒刺,就应该先将有倒刺的手放入温水中浸泡 5 分钟,让指甲周围的皮肤变柔软,随后用锋利并且消过毒的指甲刀从倒刺根部将倒刺整齐地剪掉。剪掉倒刺后,最好涂上护手霜按摩指甲四周,可以帮助减少倒刺生长的几率。如果手上频繁出现倒刺,而且不容易愈合,就要注意均衡营养,多喝牛奶,多吃豆类、胡萝卜、鸡蛋、花生、核桃、蔬菜、水果等食物。此外,经常揉搓双手可以加速血液循环,促进皮脂腺分泌,也能在一定程度上预防倒刺。

/ 本报综合