

改善贫血的食物

日本易食研究所 大林惠运

贫血是大多数女性的烦恼，但没有很好的解决方法，特别是缺铁性贫血。医生开出的方子往往是补充铁剂。顾名思义，缺铁性贫血，就是体内的铁不够，用铁剂来补充，名副其实。

但是，服用铁剂，并不是简单的就能解决问题里。第一，人体对铁的吸收力较差，第二，铁剂的副作用较大。近年来的研究，还发现长期的补充铁剂，会诱发老年痴呆症。

通过食物补充铁，就牵涉到吸收的问题。食物中含有的铁分为两种，一种为血红素铁，存在与肉类及其部分内脏，鱼类之中。对这类铁，人体的吸收率比较高。另一种称为非血红素铁，是存在于植物类的食物之中。这类铁的人体吸收率仅为前一种的三分之一。而且，如食物中的糙米，全麦粉，五谷杂粮中还有的植酸及蔬菜，茶叶中含有的类黄酮，都会阻碍非血红素铁的吸收。

通过使用肉类或鱼等动物类的食物，对贫血的女性是一个较好的选择。而在食用植物类的食物时，如想增加铁的吸收率，可以同时补充维生素 C。因为维生素 C 会与铁形成一种能溶解于水的物质，有利于人体对铁的吸收。

中国，日本的民间一直认为菠菜可以补铁，因为菠菜的含铁量很可观。可是现在的菠菜的含铁量却大为减少，与五十年前的菠菜相比，铁的含有量仅为六分之一。这是因为现代农业的大量化肥的使用使农地变得贫瘠，不光是铁的含量大减，其他如维生素，矿物质也大为减少。

好在中国还有一种蔬菜，那就是苋菜。其实苋菜的铁的含有量，要比菠菜高许多。而 6，7 月，又是苋菜生长的最好季节。而且，苋菜还含有大量的氨基酸和维生素 C，美味可口，是女性的补血佳肴。

我们的家常菜里的雪里蕻炒里脊肉、淡菜炒西兰花、泥鳅炒辣椒、牡蛎柠檬汁、荠菜肉丝豆腐羹等等，其实都是补铁的绝佳搭配。

雪里蕻含有较多的维生素 C、铁，里脊肉含有大量的蛋白质、并含有铁；淡菜含有大量的蛋白质和铁，西兰花则含有大量的维生素 C；泥鳅含有大量的蛋白质与

铁，辣椒则是维生素 C 的宝库；牡蛎的含铁量极高，且蛋白质的含量也很丰富，而柠檬汁的维生素 C 的含量很高；由于柠檬汁是不经烹调直接食用的，维生素 C 的损失几乎为零；芥菜的铁含量则极高，维生素 C 的含量也很高，豆腐和肉丝分别含有植物蛋白质和动物蛋白质，肉丝和豆腐中都含有铁。这样的食物搭配，虽然食物中所含的成分丝毫没有改变，但人体对这些营养素，主要是对铁的吸收和利用，能达到最高限。

2016 年 6 月 7 日