

■ 饮食科学 ■

吃这六种食物补铁不靠谱

吃啥能“补铁补血,面色红润”?这是很多人关心的话题。民间推崇的红糖、菠菜、鸡蛋黄等6种补铁食物,它们靠谱吗?

红糖水补铁?

真相:效果一般

每百克红糖的铁含量为2.2毫克,冰糖为1.4毫克,白糖为0.6毫克。这样比较,红糖确实略胜一筹。但红糖中的铁是非血红素铁,吸收利用率差。何况每次泡水也就用1块红糖,大概5克左右,其中铁含量约为0.088毫克,这跟每天推荐的铁摄入量相差甚远。另外,红糖属于添加糖,吃多了不仅容易得龋齿,也会增加发胖的风险。

菠菜补铁?

真相:效果有限

“吃菠菜补铁”的说法由来已久,每百克菠菜的铁含量为2.9毫克,是小白菜的2.2倍,



铁含量比大多数常吃的蔬菜丰富,但靠吃它补铁不靠谱。因为菠菜所含的铁是非血红素铁,吸收率较低,加之其中还含有较多的草酸,会干扰矿物质的吸收利用,所以,菠菜并非补铁的推荐食物。

鸡蛋黄补铁?

真相:铁含量丰富,但难吸收

很多宝妈会把鸡蛋黄作为小宝宝的辅食,认为可以为宝宝补铁,其实并非如此。每百克鸡蛋黄的铁含量为6.5毫克,确实很高。不过,1个鸡蛋的蛋

黄约为15克,吃1个鸡蛋黄可摄入的铁约为1毫克,这个含量就不高了。而且蛋黄中还含有卵黄高磷蛋白,这种物质会抑制铁的吸收利用,最终导致蛋黄中铁的吸收率仅为3%,吃它补铁真指望不上。

红苋菜补铁?

真相:铁含量很低,吸收率差

苋菜焯水或炒制的时候汤会变红,而血液也是红色的,于是,很多人觉得吃苋菜能补铁补血。其实,苋菜红是因为含有丰富的花青素和甜菜红素,并非铁含量高。每百克苋菜的铁含量为2.9毫克,同样是非血红素铁,吸收利用率差。不过,苋菜的钙含量很不错,每百克含钙178毫克,是菠菜的2.7倍,比油菜的钙含量还要高。

枸杞补铁?

真相:补铁效果不好

“保温杯里泡枸杞”已成为一些人的标配,有人认为枸杞能补铁补血,让人气色更佳。要说枸杞的铁含量确实不低,无论是红枸杞还是黑枸杞,每百克的铁含量为5.4毫克,比菠菜还高。但平时泡水或做汤也就放几粒,吃的量有限,所含的铁也是非血红素铁,补铁效果欠佳。

红豆补铁?

真相:效果并不好

红红的豆子看起来好像很补铁,但其实补铁效果并不好。每百克红豆的铁含量为7.4毫克,比较突出,是鹰嘴豆的2.2倍,但属于非血红素铁,不太好吸收。虽然吃它补铁效果不太好,但补钾效果不错,每百克红豆的钾含量高达860毫克,每天吃50克,就能满足一般人群每日钾需求量的21.5%。

薛庆鑫/文

毛巾发黄变硬 两种方法处理

毛巾用得时间长了就会发黄变硬,这是因为在使用过程中吸附了人脸上的油脂,再加上毛巾平时搭在外面难免会落上灰尘,因此变黄变硬。很多人以为用开水烫毛巾可以消毒杀菌,其实,开水烫完的毛巾晾干之后还是很硬。用以下两种方

法处理毛巾,干净又柔软。

第一种方法:小苏打加白醋。接一盆温水,加入两勺小苏打,再倒入10毫升左右的白醋,搅匀之后放入毛巾,浸泡10分钟左右再用手揉,毛巾上的污渍就被揉出来了,反复用清水投洗几遍,直到水清澈透

明,然后拧干晾干,毛巾既洁净又柔软。这是因为小苏打有很强的去污能力,能够清除毛巾上的油污。而白醋能够软化毛巾里的钙离子、镁离子,就是这些物质让毛巾变得非常硬。

第二种方法:淘米水加盐、白醋。淘米水里加一勺盐和10

毫升白醋,先把毛巾浸泡10分钟左右,然后开水煮沸,毛巾上的油污就很容易洗掉了,用清水投洗干净后,毛巾不仅柔软,还有一股大米的清香。这是因为淘米水是天然的清洁剂,食用盐有杀菌消毒作用,白醋能软化污垢。

狄慧/文

骑行益处多多
注意科学锻炼

过了处暑节气,早晚天气越来越凉爽舒适了,正适合骑行锻炼。骑行运动益处多多,但要注意遵循科学的方法,安全锻炼。

骑行前要佩戴好头盔、手套、护膝等护具,检查好车况,将车座调到合适的高度。骑行过程中保持正确的姿势,扶车头的手肘部稍微弯曲,抬高脚踩踏板;上半身放低,头部稍倾斜前伸;双臂自然弯曲,便于腰部弯曲;降低身体重心,防止由于车子颠簸产生的冲击力传到全身。

骑行前要做热身动作,如膝关节环绕运动,幅度应逐渐增大,可顺时针或逆时针来回转3至5圈,也可交替做弓箭步或原地高抬腿,使身体微微出汗。骑行后要做简单的拉伸。骑行者应循序渐进,逐渐增加运动量。

有些特殊人群,如重度高血压患者、高度近视者、膝盖有伤、严重的下肢关节疾病患者、孕妇、癫痫患者等,不适宜进行骑行运动。

此外,骑行有遭遇外伤和交通意外的风险,要提前规划好路线。

刘波/文

如何选购巧克力

巧克力是很多人喜爱的甜食,市场上的巧克力产品琳琅满目,如何科学选购、安全消费巧克力呢?

巧克力产品种类繁多,有巧克力、巧克力制品、代可可脂巧克力和代可可脂巧克力制品之分。

巧克力是以可可制品(可可脂、可可块或可可液块、可可油饼、可可粉)为主要原料制成的产品。巧克力制品则是由巧克力和其他食品原料按一定比例加工制成。

代可可脂巧克力是以代可可脂(来源于非可可的植物油脂)为主要原料,制成的具有巧克力风味和性状的食品。代可可脂巧克力制品则是由代可可脂巧克力和其他食品按一定比例加工制成。

巧克力在营养价值、口感等方面要优于代可可脂巧克力,价格也更高。一些商家故意将代可可脂巧克力“简称”为巧克力,混淆概念,选购时需仔细看标签上的配料组成和产品类型。

另外,有些食品看起来像巧克力,实则为糖果,需留心别买错了。

代可可脂是可可脂的替代物,通常为氢化精炼植物油,可能含有反式脂肪酸,吃多了不仅长肉还有损健康,建议尽量少吃。

选购巧克力产品,建议去正规商超,选购知名品牌且生产日期新鲜的产品,质量相对更有保障。选购前,建议先看下营养成分表中的能量、脂肪和糖分含量,或是选择可可含量高的黑巧,黑巧更加原汁原味,配料相对简单,糖分、添加剂等添加量少,不过口感更苦涩。吃不完的巧克力要及时密封,放置在阴凉干燥处或冰箱保存。

需要特别提醒的是,某些网络平台以及朋友圈微商售卖的减肥巧克力,宣称具有减肥功效,虽然备受网红吹捧,但也时常被爆出违禁添加药物成分。

李建/文

秋后蚊更毒 五招防叮咬

秋季是蚊子繁衍后代的时候,蚊子攻击性更强,但秋季也是灭蚊的大好时期,及时灭蚊能减少疟疾、乙脑等传染病的发生。减少蚊子叮咬有以下方法。

1. 及时检查家里的盆盆罐罐、地漏、下水道、花盆等处,防止积水,有盖子的盖好盖子,能换水的勤换水。地漏、下水道时常喷点杀虫剂。水生植物要定期换水。

2. 让风扇吹向身体的下半部分,

能阻止蚊子接近身体。

3. 避开蚊子出没高峰期:黄昏和黎明。穿编织紧密的浅色衣服,如高科技运动服、防晒的长袖衣裤等。

4. 减少出汗量,且避免使用任何有香味的香水、乳液或肥皂。

5. 使用避蚊胺、派卡瑞丁等驱蚊剂。如果在室外停留90分钟或更短,使用浓度为7%至10%的避蚊胺即可;如停留更久,要重新涂抹。不建议浓度超过30%。

侯雨丰/文

因说
核心价值观

富强
民主
文明
和谐
自由
平等
公正
法治
爱国
敬业
诚信
友善

母亲哺育我
我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网