

经常喝咖啡会导致贫血吗

最近几年,越来越多的人都开始喜欢喝咖啡。行业报告显示,2021年中国的咖啡消费者达到3.5亿人。但是,最近一个网络热搜却让很多喝咖啡的人心生疑虑——“你贫血的原因可能跟咖啡有关。”评论里有网友讲了自己的经历:“体检报告显示血红蛋白只有91,最近半年真的几乎每天一杯咖啡。”“女生千万要少喝咖啡……大夫说贫血,不能喝咖啡和茶了。”

那么,喝咖啡真的会影响铁的吸收,从而导致贫血吗?近日,中国科学技术协会在其官方账号“科普中国”发文,对喝咖啡是否会影响铁的吸收导致贫血等问题从专业的角度进行了分析和解答。首先,答案是:会,但不用过于担心。

原因一,咖啡只影响非血红素铁的吸收,但对血红素铁的吸收并没有影响。

铁的来源可以分成两类:血红素铁和非血红素铁。血红素铁只存在于动物性食物当中,比如动物肝脏、动物血、红肉、禽肉等。非血红素铁主要来源于植物性食物中,比如菠菜、豆类等。

虽然非血红素铁和血红素铁都可以为我们补充铁元素,但是效果相差较大。能够被人体较好吸收利用的是血红素铁,也就是动物性食物来源的铁,非血红素铁的吸收率很低,比较难被人体吸收利用。

咖啡中的多酚、咖啡因、植酸等植物成分在给咖啡带来美妙滋味的同时,也会跟铁结合,抢夺铁离子的位置,降低铁吸收率,从而影响非血红素铁的吸收。



一项研究发现,一边吃汉堡一边喝咖啡,一杯咖啡会将汉堡餐中的非血红素铁吸收降低39%。但好消息是,我们饮食中的铁有很多来源,咖啡因摄入对人体总体的铁吸收并没有很大影响。事实上,咖啡对一顿饭中铁的影响只有6%左右。

原因二,对铁吸收的影响跟你什么时候喝咖啡有关。

因为咖啡只会在你摄入铁元素的时候阻碍一部分铁吸收,并不会让体内的铁流失。有研究发现,饭前一小时喝咖啡就对铁的吸收没有影响。

经常喝咖啡会导致贫血吗?实际上,英国、韩国、法国均有研究发现,喝咖啡或茶所摄入的咖啡因并不会导致健康人群缺铁和贫血。

2021年中国人均咖啡消费量仅9杯/年,远低于美国、日本等国家(美国

约为340杯/年、日本约为293杯/年)。美国、日本的人均摄入量远远高于我国,但贫血率却比我们低。

总的来说,只要你平时的饮食中能保证获得足够多的铁,比如多吃瘦肉,将果蔬和咖啡分开吃(果蔬中的维生素C能促进铁的吸收),就不用担心喝咖啡会贫血。

如何健康喝咖啡?对于健康人群来说,正常喝咖啡并不会导致缺铁和贫血。所以,咖啡还是可以喝的,最好每天不超过4杯。不过,对于缺铁性贫血的人群来说,建议尽量不要在吃饭的同时喝咖啡,推荐饭后1小时后再喝。另外,如果喝咖啡,可以平时多吃瘦肉、新鲜水果和蔬菜,也可适当服用铁剂和维生素C补充剂,保证自己能摄入足够的铁原料。

据《中国妇女报》报道

每天吃30克坚果可降低抑郁症风险



每天吃30克坚果可以降低抑郁症风险,国际期刊《临床营养学》日前发布了一份研究报告。

英国《独立报》近日报道称,英国生物样本库的研究人员收集了2007年至2020年间1.3万名37岁至73岁的受访者数据。这些人在研究开始时没有得抑郁症。5年后,超过1100名受访者被诊断患有抑郁症。研究人员通过记录受访者的饮食习惯发现,与不吃坚果的人相比,每天吃30克左右坚果的人患抑郁症的风险降低了17%。

研究人员认为,这一研究结果与受访者的其他生活方式和健康因素无关,并补充称坚果在预防大脑炎症和抗氧化方面发挥了一定作用。他们还认为,这一研究凸显了食用坚果是一种健康饮食行为,未来还会继续评估食用坚果是否能成为预防抑郁症的有效策略。

据新华网报道

本版图片均为资料图
请作者与本报联系,即付稿酬

五花八门的钙片怎么选

近期,有报道称某公司生产的碳酸钙D3颗粒被检出多批次不合格。消息一出,引发网友讨论。

到底哪些人需要补钙?饮食补钙和吃钙片哪个更好?浙大一院全科医学科专家表示,根据2022年中国居民膳食指南的推荐,我国18岁至49岁人群推荐每日钙摄入量为800毫克(元素钙),50岁以上中老年、妊娠中晚期及哺乳期人群推荐每日摄入量为1000毫克至1200毫克。

然而,营养调查显示,我国居民每日摄入元素钙约400毫克,所以补钙是有必要的,尤其是婴幼儿、老年人和妊娠期妇女需要重点补钙。

钙是人体中必不可少的元素,对生理代谢、生命活动的调节具有重要作用。该院全科医学科秦红莉医生表示,通过日常饮食、良好生活习惯、钙剂补充等方式,大多数人都可以得到有效补充。

饮食是获取钙的最佳来源。牛奶及奶制品是绝佳的补钙食品,除此之外,豆制品(豆腐、豆干等)、海产品(海

带、虾、螺、贝)、高钙低草酸蔬菜(芹菜、油菜、紫皮洋葱等)、黑木耳、芝麻、坚果等也是含钙量较高的食物。保证充足户外活动,积极正确地晒太阳,可促进机体合成维生素D,对补钙有益。

除了饮食,也可以通过钙剂来补充,也就是大家常说的“吃钙片”。

现在市面上有碳酸钙、磷酸钙、醋酸钙、乳酸钙等不同钙剂,不同类型钙剂最大的区别就是元素钙含量不同,在选择时一定要弄清楚元素钙的含量以及个人体质是否合适。比如,一款钙剂标示含碳酸钙500毫克,那么实际的元素钙含量为200毫克,而最终人体对各类钙剂的吸收率在30%左右。

需要提醒的是,碳酸钙、磷酸钙等无机钙,含钙量高,但不适合胃肠功能差、习惯性便秘的人群或老年人和儿童,这类人群可以选择有机钙,如乳酸钙或葡萄糖酸钙。选择产品时还要特别关注钙剂的安全性和有效性,最简单的方法就是看有无通过国家相关认证。

据《浙江老年报》报道

立秋后还能吃西瓜吗



夏季吃西瓜可消暑解暑,还能利尿解毒。但有些养生观念却认为,立秋后

不能吃西瓜。其实,这种说法不完全正确。

立秋后能不能吃西瓜,不在于时节,而在于吃西瓜的人的体质,若是脾胃强盛的人,完全没问题。对于老人、小孩及脾胃虚寒的人,立秋后应少吃西瓜。因为西瓜属寒凉之物,脾胃虚寒的人,易因外界环境、食物的寒冷刺激,导致胃肠功能紊乱,出现腹痛、腹泻等消化道症状。

据人民日报报道

立秋后干燥热 宜食蔬果有哪些

立秋后,气候常伴干、燥、热等特征,容易使人出现“上火”的问题。以下这些时令蔬果有助降“火气”,除秋燥。

茄子:民谚有“立夏栽茄子,立秋吃茄子”之说,立秋正是吃茄子的好时候。中医认为,茄子性凉、味甘,有清热止血、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气的作用。



南瓜:入秋以后,气候干燥,皮肤黏膜水分加速蒸发,身体容易出现燥热情形。中医认为,南瓜性温味甘,入脾、胃经,可补中益气、消炎止痛、润燥。

藕:常言道“荷莲一身宝,秋藕最补人”。藕性寒,甘凉入胃,可消瘀凉血、清烦热、止呕渴。

山药:其中含有的皂苷黏液质有润滑作用,能够滋阴润肺,对肺虚久咳、虚喘有辅助治疗效果。

豆浆:《本草纲目》中记载豆浆“利水下气,制诸风热,解诸毒”。豆浆中含有多种维生素,其中的维生素E能促进新陈代谢,保持肌肤滋润,秋季饮用可帮助缓解皮肤干痒、口鼻干燥等问题。

百合:清代医家吴仪洛曾指出,久嗽之人,肺气必虚,虚则宜敛,百合之甘敛,甚于五味之酸收也。百合有养阴清热、润肺止咳等作用,可煮粥、煮汤、炒食。



银耳:银耳有麦冬之润而无其寒,有玉竹之甘而无其腻,诚润肺滋阴之要品,对阴虚火旺、虚热口渴、喉咙干痒等症均有一定效用。需要注意的是,风寒咳嗽、大便泄泻者不宜常吃银耳。

梨:中医认为,生梨性寒味甘,有清心润肺、清热解暑、润肺止咳等作用。对咽喉干痛痒、声音嘶哑、干咳痰黄、小便赤短有辅助治疗效果。虚寒体质、腹泻者少吃。

葡萄:中医认为,葡萄性平、味甘酸,入肺、脾、肾经,可补气血、益肝肾、生津液。



苹果:中医认为,苹果具有生津、润肺、除烦、开胃、醒酒等作用,对消化不良、气壅不通者均有效。

石榴:其口味有甜、酸甜、酸之分,性味温甘酸涩,有生津止渴、涩肠止泻、杀虫止痢的作用。石榴可直接食用,也可榨汁饮用,但吃多了容易伤齿、生痰,泻痢初起者不宜食用。

据《中国中医药报》报道