

专刊部主办
齐编/叶萱

家常菜中的补铁高手

●谷传玲

缺铁会贫血,容易面色苍白、头晕乏力,这是很多人对缺铁的认识。其实,缺铁还会引起食欲不振、免疫力和抗病力下降,儿童缺铁容易导致生长发育缓慢、注意力和学习力下降、记忆力和智力受损,成人缺铁则容易冷漠呆板,孕妇缺铁会增加早产风险。因此,如何从饮食中补铁是门大学问。

需要说明的是,红枣、红糖、红豆、黑豆、菠菜等植物性食物补铁效果都很差,原因在于,其中的铁属于三价铁,不能直接被吸收利用,而是需要还原为二价铁才能被吸收,这个复杂的过程让植物性食物里铁的吸收利用率只有1%~5%。动物性食物中的铁属于二价铁,可以被直接被吸收利用,所以利用率较高。补铁最好的4种食物为动物血、动物肝脏、动物肾脏和红肉。其中动物血、动物肝脏、动物肾脏,建议每月吃2~3次,每次吃25克左右;红肉是指猪牛羊肉,建议和鸡鸭鹅等白肉加起来每天吃40~75克。尤其难得的是,这些富含铁的食物与韭菜、青椒、菠菜等蔬菜一起食用时,不但营养互补,还能促进铁的吸收。这里为大家介绍几道搭配合理的补铁家常菜。



韭菜炒鸭血。将鸭血切条或切片,沸水焯2~3分钟至熟透,韭菜洗净切段备用。热锅凉油,蒜片煸出香味,韭菜略炒,不要炒太软,加入鸭血、盐、料酒,翻炒均匀出锅即可。

爆炒腰花。将洗净的蒜苗切成段,青椒和红椒去籽后切成片备用。腰花洗净,去掉筋膜和腺体,切成片,加入少许盐、料

酒、生淀粉抓匀,腌制10分钟。腰花用沸水煮熟,去除血水捞出。热锅凉油,姜片和蒜末煸出香味,加入蒜苗、青椒、红椒煸炒片刻,放入腰花,炒熟后加入盐、豆瓣酱即可出锅。

青椒炒肉丝。青椒洗净后去籽切丝备用。洗好的猪里脊肉切成丝,加入少许生抽、料酒、水淀粉抓匀,腌制15分钟。热锅凉油,煸炒青椒丝至微软盛出备用。再次热锅凉油,姜片、蒜片煸出香味,急火快炒肉丝至八成熟,加入青椒炒匀,最后加少许盐出锅即可。

猪肝菠菜汤。猪肝冲洗后凉水下锅,去除血沫,煮熟捞出备用。菠菜洗净,沸水焯30秒~1分钟,捞出沥干水分备用,这样可以去掉大部分草酸,以免影响铁吸收。重新烧开水,加入姜片、油、盐,放入猪肝和菠菜,菠菜变色即可出锅。

最后,需要说明的是,吃素的人失去了从动物性食物中获得血红素铁的机会,因此必须注意额外补充铁元素。不妨大量吃富含维生素C的蔬菜,因为维生素C可以帮助植物性铁的吸收。瓜子、榛子、芝麻等坚果类富含铁,对健康也有好处。



蒜蓉蒸茄子

●马跃青

食材:长茄子一个,生姜、蒜、陈醋、生抽、香油、盐适量。

做法:1.将茄子洗净切成条状,均匀地排列在盘子里,水开后上锅,大火蒸10分钟(用筷子一扎能透即可);2.蒜剁碎,调入陈醋、生抽、香油和适量的盐,搅拌均匀后备用;3.待茄子蒸熟后取出,淋上调好的调味汁,拌匀即可食用。

点评:蒜蓉蒸茄子是一道做法简单、营养健康的家常菜,其口感绵软,入口即化,开胃可口,特别适合中老年人、肥胖以及有高血脂及心血管疾病的人群食用。由于茄子属于寒凉性质的蔬菜,不宜多食,特别是脾胃虚寒、容易腹泻的人群建议少吃,以免加重不适。

绿茶保健品,慎吃

●传玲

近日,欧洲食品安全局(EFSA)发布了绿茶儿茶素安全性的科学报告,报告指出,每天摄入800毫克或以上的表没食子儿茶素没食子酸酯(EGCG,儿茶素的一种)可能会导致转氨酶升高,增加肝损伤风险。看到这个报告,很多人问,这是不是意味着喝绿茶会增加肝损伤风险?针对这个报告,跟大家说明几件事。

1.平时喝茶难以造成肝损伤。在所有的茶叶中,绿茶儿茶素含量最高,欧洲食品安全局的数据显示,100克绿茶茶叶(干重)约含7000毫克EGCG,要摄入800毫克EGCG,每天就得消耗11.4克绿茶茶叶。调查显示,我国喝茶的男性每天约消耗4.5克茶叶,女性每天约消耗3.0克茶叶,远低于摄入800毫克EGCG的茶叶量,所以日常喝茶不用担心会增加肝损伤风险。

2.喝茶饮料建议最多1瓶。按照相关标准,茶饮料中茶多酚含量≥300毫克/千克。有研究分析了市面上不同品牌茶饮料的茶多酚含量,最高的一款为1121毫克/千克,茶多酚中儿茶素的含量约60%~80%,而儿茶素中EGCG的含量约70%~80%。如此换算下来,该款茶饮料的EGCG含量约为470~717毫克/千克。由此可见,每天喝2瓶(每瓶500克),EGCG的量都不会达到800毫克。不过绿茶饮料含糖量一般在4%左右,喝2瓶就会摄入40克糖。所以,如果爱喝茶饮料,最好不要超过1瓶。

3.绿茶保健品最好不吃。绿茶保健品含浓缩的绿茶提取物,很容易导致EGCG摄入超标,最好不吃。如果非要吃,要注意:第一、仔细看标签,保证每天摄入的EGCG低于800毫克,如果服用过程中出现了肝损伤或腹痛、尿黄、黄疸等问题,应立即停止;第二、绿茶保健品中的咖啡因也可能会干扰睡眠,引发头痛;第三、绿茶保健品可以与某些药物相互作用降低药效,比如降低治疗高血压和心脏病药物纳多洛尔的药效;第四、临床药物代谢动力学试验显示,空腹服用比随餐服用更容易引发副作用,所以建议随餐服用。

四招减少亚硝酸盐

●马冠生



亚硝酸盐是公认的致癌物,要想减少摄入,应做到:

1.保持均衡饮食,蔬菜水果变着花样吃,避免长期只吃少数几种食物。2.

少吃隔夜菜,其容易被细菌污染,使其中的硝酸盐还原成亚硝酸盐,所以炒菜应限量,尽量不剩。实在剩了又舍不得扔的话,趁热密封起来并快速冷藏,能减少亚硝酸盐产生。3.蔬菜要吃新鲜的,新鲜完好的蔬菜亚硝酸盐含量很低,但如果储存时间太长、储存条件不当,细菌或蔬菜内源性硝酸盐还原酶会把硝酸盐转化为亚硝酸盐。4.用蔬菜给婴儿制作辅食,最好现吃现做,必须储存的话,应该在低于零下18度的条件下冰冻,防止细菌污染。

空腹大量吃荔枝伤身体

●阮光锋

读者杨女士问:我家人都喜欢吃荔枝,尤其是孩子。最近一篇名为《空腹吃荔枝10个孩子死亡!医生的呼吁为所有人敲响警钟》的文章在朋友圈疯传,让我们对荔枝“望而却步”,空腹吃荔枝真的会致命吗?

专家回答:网上文章里说的“空腹吃荔枝致10个孩子死亡”这个事情其实不是最近发生的,而是2000年发表在《广西医学》杂志上的一个临床案例分析。研究分析了“1999年6月中旬至7月,71例来自种植荔枝产区或荔枝收购区的患儿”,最终这些患儿因为荔枝病“治愈61例,死亡10例”。虽然这个研究中有10个死亡案例,但作为临床研究,它收集的都是一些比较严重的案例,并不表示所有人吃了荔枝都会出现这种问题。

荔枝病的说法在民间一直流传。那么什么是荔枝病呢?很多人吃完荔枝后会低血糖、头晕,有人将这种现象称为“荔枝病”。但也有人认为,荔枝病并不是指荔枝引发的低血糖,而是一种急性神经系统疾病,只是许多病人同时具有低血糖

症状而已。一开始人们都认为这是荔枝中的果糖惹的祸。但科学家后来发现,导致荔枝病的原因是由于荔枝中存在两种毒素:次甘氨酸A和α-亚甲环丙基甘氨酸,它们会影响人体的糖代谢。这项研究发表在2017年的《柳叶刀》杂志上。孩子由于身体发育尚未完全成熟,发生荔枝病的风险更高。虽然荔枝中的毒素可能导致荔枝病,但有两个重要的前提——“空腹”与“大量吃”。发表在《柳叶刀》上的那个研究对400多个案例分析发现:很多患荔枝病的孩子们都是在果园里玩,玩累后空腹吃了 many 掉在地上的荔枝。由于吃荔枝的量比较大,晚上回家就没有晚饭,到半夜开始出现“荔枝病”症状。所以,只要不空腹吃大量荔枝,就无需担心。

很多人关心的是,荔枝吃多少比较安全呢?按照目前的研究,科学家也无法给出一个具体的量。建议大家还是按照《中国居民膳食指南(2016)》关于水果的推荐,每天摄入量为200~350克,按照一个荔枝20克计算,大概是10~17个。需要特别提醒的是,没有完全成熟的荔枝中毒素含量更高,所以,最好还是买熟透的。



速生鸡不是激素催出来的

●时国

鸡肉汁多肉嫩,价格相对便宜,是很多人餐桌上的常客。然而,“速生鸡是激素催的”这一说法让很多人担心不已。事实果真如此吗?

速生鸡的学名叫“大快型白羽鸡”,特点是长得大,长得快,而且羽毛是白的。这种鸡40多天出笼非常正常,完全不用激素催大。它是从国外引进的品种,是目前世界上最重要的禽肉来源。以前在农村,一只鸡从孵出来到长大至少要半年,但是世界粮农组织提供的数据显示,2012年全球肉鸡平均出笼时间为42~45天。德国、美国一些先进的农场已经实现33天出栏,但这一切跟激素毫无关系。“速生鸡”的出现和现代良种选育技术的发展密不可分,先进的饲养技术同样功不可没。在“速生鸡”的不同生长阶段需要使用不同的饲料,饮水、温湿度、光照等条件也要经过优化,让小鸡们快快成长。如果使用激素,鸡的抵抗力就会下降,不但不会长得快,反而体弱多病,对养殖户来讲得不偿失。此外,激素也很贵,用了还会增加成本。

还有人在网上见过“8条腿”的鸡,它长着很多翅膀和腿,发帖人说这是快餐业培育出来的怪胎。实际上,那张图片是用软件做出来的。虽然快餐业对鸡翅、鸡腿的需求量很大,但并不存在8条腿的特殊品种。从育种的角度来说,食品生产商们倒是希望能培育出8条腿的鸡,可现代生物学技术还没有先进到这种程度。生物技术对基因的“定点操作”仅能针对某个具体的性状,比如转基因的黄金大米。对于数量性状的精准操作目前还无法实现。大家有时会在网上看到双头蛇、五条腿的牛蛙等奇怪的动物,它们都属于畸形,无法遗传,也无法在大规模养殖中实现。