



小心哦，缺铁除了贫血还会伤“心”

说到缺铁，不少人会联想到贫血，缺铁确实是贫血的一个常见原因，不过，你知道吗？缺铁和冠心病的关系也很密切，甚至对冠心病死亡风险也有影响。现在，我们就来看看这究竟是怎么回事。



盲目大量补铁
小心副作用

当然，上述研究结果仍需要大规模研究进行验证。但这也提示我们，缺铁不仅会导致贫血，还有可能伤“心”，对于铁缺乏还是要引起足够重视。尤其是特殊人群，应定期检查铁水平，日常膳食注意选择富含血红素铁的动物性食物补铁。那么，日常应如何科学补铁呢？

首先，缺铁常常出现于中老年人、孕产期和哺乳期妇女以及婴幼儿，建议这些人群定期检查，筛查是否缺铁。若存在缺铁，应在专业医生指导下确定合理的补铁方案，切忌盲目大量补铁导致不必要的副作用。

其次，饮食补铁有讲究。根据《中国居民膳食指南》，建议成年女性每天摄入20mg铁，男性为12mg。但是，足够的摄入不等于吸收。我们常说菠菜补铁，但是菠菜中的铁吸收率仅为7%，远低于动物性食物中的铁吸收率。因此，建议大家适量摄入红肉、动物血或肝脏来补铁。另外，多吃柑橘、绿叶蔬菜等富含维生素C的食物可以促进非血红素铁的吸收。（刘健）

据《北京青年报》

铁对人体很重要

铁是人体必需而且重要的一种微量矿物元素。铁不仅是构成人体重要组织器官（如肌肉、肝脏、脾脏、骨髓等）的成分，还参与肌红蛋白和血红蛋白的合成，与体内氧气运输关系密切。同时，铁还参与了体内多种酶的构成。

人体内约有2/3的铁储存在红细胞的血红蛋白中。当人

体缺铁时，会造成体内储存铁逐渐耗竭，血红蛋白合成减少，进而导致缺铁性贫血。人体严重缺铁时，可能导致某些疾病发病风险升高。

我国缺铁性贫血患者众多，我国第四次营养调查结果表明，贫血患病率为20.1%，其中一半为缺铁性贫血。可想而知，存在缺铁的人群不在少数。

预防缺铁 可降低中年冠心病风险

最近研究发现，大部分中年人存在缺铁，缺铁与冠心病发病和死亡风险显著增加相关。

德国汉堡大学心脏和血管中心学者发表的一项研究指出，大部分中年人存在缺铁，而且通过预防缺铁，大约可减少未来十年内中年人群10%的新发冠心病病例。

该研究观察了超过1.2万名既往没有冠心病或卒中病史的普通人群，他们平均年龄59岁，根据体内缺铁情况，划分为两类：绝对缺铁，

指人体储存铁下降；功能性缺铁，指人体储存铁下降或者供身体循环使用的铁水平下降。在研究之初，60%的参与者存在绝对缺铁，64%的参与者存在功能性缺铁。

中位随访13.3年后分析发现，相比无功能性缺铁者，功能性缺铁者的冠心病风险增加24%，心血管死亡风险增加26%，全因死亡风险增加12%。相比无绝对缺铁者，绝对缺铁者冠心病风险增加20%，但与死亡率无关。

为什么干黄花菜比鲜的更安全？



黄花菜味道香美，营养丰富，受到广大消费者的喜爱。食用以干黄花菜为主，常见的有凉拌黄花菜、黄花菜炒肉、黄花菜炖肉汤等做法。为帮助广大消费者科学认识和安全食用黄花菜，特作出如下提示。

食用鲜黄花菜有风险 含有秋水仙素易导致中毒

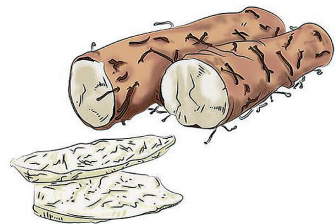
黄花菜属于百合科多年生草本植物，又名金针菜、忘忧草、萱草。在湖南、河

南、陕西、甘肃等多个省份均有种植。盛产花期在6—8月份，有鲜黄花菜和干黄花菜两种。

鲜黄花菜中含有秋水仙素，食用过量会使人出现恶心、呕吐、腹泻等中毒症状，因此不建议消费者食用鲜黄花菜。

干黄花菜一般是在花期分批采摘的大花蕾或刚开的鲜花，经脱水干制获得。

由于干黄花菜经过了蒸汽钝酶、日晒或热风干制，又在烹饪前经过水浸泡变软，其中的秋水仙素含量已经很少，所以干黄花菜可以安全食用。



吃山药补脾健胃

山药不仅是一种蔬菜，还是一味中药。

山药含有多种营养成分，如蛋白质、多糖、多巴胺、盐酸山药碱、山药素、维生素、钙、镁、铜、碘、尿素素、皂苷、胆碱等，具有滋阴补阳、降血糖、补脾健胃、益智健脑、提高免疫力、延缓衰老、收敛止泻等功效，常用于治疗脾虚食少、倦怠乏力、肺虚咳嗽、内热消渴等症。

山药主要分为两大类，铁棍山药和普通山药。产自河南焦作（原怀庆府）的铁棍山药，因山药上有像铁锈一样的痕迹，故而得名，当地所产山药称为“怀山药”。铁棍山药“毛眼”大、毛刺长，外皮颜色比普通山药颜色更深，一般长不过1米，粗不过两指，切片以后颜色瓷白，质地也比较坚硬。口感细腻，非常耐煮。

普通山药也叫菜山药。相比于铁棍山药来说，普通山药水头比较大，颗粒状也会比较明显，不如铁棍山药细腻，所以人们常常把普通山药用于做菜，比如木耳炒山药、莴苣炒山药等。

还有一种山药叫小白嘴山药，在河北衡水市安平县的种植历史悠久。小白嘴山药和铁棍山药一样，都是药食两用的山药，其口感软糯甘甜，比铁棍山药更好吃，整体比较光滑，带有紫色斑点，具有肉质白如玉、皮肉好剥离等特点。（李浩）

据《人民日报》

三个方法挑到优质黄花菜

消费者在选购干黄花菜时，可从以下三方面判断其品质。

1、外观上。优质干黄花菜色泽呈浅褐色或淡黄色，条长且粗壮，粗细均匀，无杂质。

如果色泽深黄、略带微红或色泽带黑，条身长短不一，粗细不均，而且混有杂物，说明质量较差。

2、手感上。用手攥一把干黄花菜，手感柔软有弹性，松手后随即松散，说明其含水量适度。如果松手后久不散开，说明其含水量较大。如果质地坚硬易折断，表明品质较差。

3、气味上。干黄花菜可以闻到其清香气味。如有霉味、硫磺味或烟味，建议不要购买。

干黄花菜尽量现做现吃

消费者在食用和储存干黄花菜时，应注意以下几点：

一是干黄花菜尽量现做现吃，不留剩菜。干黄花菜烹饪前应清洗，清洗发泡过程中要换几遍水，择洗干净并去除异味。

二是储存时应避免潮湿或受热，保存在阴凉干燥处。如果干黄花菜发生霉变，不要再食用。

（唐道邦 宋弋）
据《北京青年报》

橙皮别扔 教你DIY健胃糖浆

橙皮糖浆使用橙皮酊与糖组合，同时挥发掉原有的酒精，更适合小孩和对酒精过敏的人群。只需要用到橙子皮、60度以上的白酒以及白砂糖。

首先我们制作橙皮酊。橙皮上的白色膜是不用的，用刀片下去，剩下的橙红色部分切成丁。放在电风扇前吹上一晚吹干，或者用烤箱在60摄氏度以下烘干，目的是去掉水分，保留油室当中的挥发油。

接下来，称一下橙皮干的重量。比如橙皮干100克，就准备1000毫升白酒。把白酒分成三份。用其中三分之一的白酒浸泡橙皮干24小时。24小时后，用纱布过滤，滤得的溶液要密封保存，橙皮渣加

三分之一的白酒浸泡1.5小时。1.5小时后过滤，和第一次过滤的溶液混合，密封保存，橙皮渣再加剩余的三分之一白酒浸泡1.5小时后过滤，和前两次滤得的溶液混合，就得到了橙皮酊。经过三次浸泡，利用浓度梯度尽量浸出橙皮当中的物质，算是一种简化版的渗漉法。

怎么把制作好的橙皮酊制作成我们的“橙儿茶爽”呢？橙皮糖浆其实就是“橙皮酊”和“单糖浆”的合体。“单糖浆”是药学专业名称，通俗地讲，把糖加上水熬化就是单糖浆了，再把橙皮酊加在里面，酒精挥发出去，就得到了橙皮糖浆。

现在把最详细的配比呈现给大家。

橙皮酊5毫升，柠檬酸0.5克，蔗糖85克，水100毫升。先将柠檬酸0.5克加入到5毫升橙皮酊中搅拌溶解，再加入85克蔗糖和50毫升水，搅拌使蔗糖溶解，再加入剩余的水搅拌均匀，加热至沸腾即得。不过直接用火加热时要注意防止糖浆焦化，水浴加热可以避免这种风险，记得容器要加盖，避免蒸锅凝结的水气流进去。

同时，应当适当延长时间让酒精挥发出来。既然是“橙儿茶爽”，当然适合小儿服用啦，甜甜的糖浆里飘着香橙的气息，相信小朋友也会喜欢。

（王晓东）
据《北京青年报》