

原来菠菜、红枣、红糖根本不补铁！真正补铁的竟是……

自古以来,红糖就被奉为营养佳品,无论是大病初愈,还是女性坐月子,喝上一杯红糖水,总让人觉得暖暖的

有圈友就问:红糖到底能不能补铁呢?

贫血中最常见的就是缺铁性贫血,所以大家就会认为含铁高的食物是可以补血的。

铁分成两种,一种叫血红素铁一种叫非血红素铁。推荐成年男性每天铁的摄入量是12毫克,女性是20毫克。

红糖里的铁是非血红素铁,100克红糖里含铁量大概是3毫克到7毫克,吸收利用率低,热量高,还可能带来肥胖、龋齿等一些其他问题,所以说从铁的角度来说,红糖并不是一个补铁的最佳选择。

菠菜补铁(补血)真的靠谱吗?

菠菜中的铁也属于非血红素铁。

此外,菠菜中含有大量草酸,草酸可以与多种矿物质结合,从而影响吸收。因此,菠菜中铁的吸收率只有1%,大量的草酸更是会影响肠胃对铁的吸收和利用。贫血患

者吃太多菠菜不但不能补血,反而会使体内的铁质成分更加不足,从而加重贫血。

另外,草酸在人体内会与钙和锌结合,生成草酸钙和草酸锌之后被排出体外,影响钙和锌的吸收,容易引起缺钙和缺锌。

小贴士

红枣含铁量也很低,属于非血红素铁不易吸收,因此也不能补铁。

铁锅炒菜先不说能铲下多少铁屑,无机铁的吸收也是个大问题,同样不能用于补铁。

它们是真正补铁(补血)的食物

1、红肉

从饮食补铁的角度,选择动物性食物,比如红肉里的含铁量比较高一些。

我们的瘦肉类,猪肉、牛肉、羊肉含铁量都比较稳定,没有太大的差异,每100g大约都是在3mg左右。动物来源的铁吸收率大约在20%-25%,远远高于植物来源的铁,是我们摄入铁的一个很好的食物形式。

2、动物血制品是铁最丰富的一个来源,动物铁又以鸭血的含铁量最为丰富,100g里面大约含有50mg的铁。

注意:虽说鸭血、猪血以及人们熟知的动物内脏含铁量的确高,但是并不是人人都适合。

如果您属于高血脂、高血压、高血糖患者,就不建议您选择内脏来补铁了,对于非三高人群来说,也要注意食用的量。

中国居民膳食指南里推荐,如果吃内脏的话,每周要控制在85g,所以说单次食用量不能超过20g,建议在正规超市来选择一些肝脏制品。

正确补铁的注意事项

一、补铁人群应避免在补铁后饮茶、咖啡及碳酸类饮料,以免影响铁的吸收;

二、如果患者同时存在补钙或者有饮用牛奶等习惯,应注意错餐服用;

三、针对于不同的贫血人群,应该根据自身情况,结合医生指导合理使用铁补充

剂,切忌随意补充。

四、补铁前首先要确定是否属于缺铁性贫血或存在铁摄入不足的情况。对于自身并不存在铁缺乏或需要量增加的人群,则不需要刻意补铁,因为当体内铁过量时会导致急性慢性铁中毒,危害身体健康。

注意:对于缺铁性贫血的患者来说,想要治疗主要还得补充铁元素,最好选择口服铁剂,不采用注射铁剂。

小贴士

合理的食补方式的确可以起到补铁的作用,但是如果您已经因为缺铁而出现身体上的不适,这时候就应该及时就医,通过医疗手段来补铁。

除此之外,大家提到的多吃红枣、鸡蛋等食物也可以补铁,其实并不是它们的铁含量高,而是因为它们的vc等营养物质含量高,促进了铁的吸收,只要平时注意饮食的平衡,人体需要摄入的铁的含量是很容易满足的。

想长寿要会吃,推荐几种食物,排毒养生,减肥瘦身,补水去皱纹

在这个春夏交替的季节,大家一定要注意养生,保重身体,平时一定要按时吃饭,加强自身锻炼,不要给疾病留下可乘之机,在这个交替的时候,人体的皮肤也是十分干燥的,尤其是广大女性,平时除了用一些化妆品外,还要注意自己的身体保养,多吃一些瓜果蔬菜,每天多喝水,提高自身的免疫力。那么,每天吃哪些瓜果蔬菜才比较好呢?下面就一起学习下吧。

无花果降低了血脂 无花果所含的脂肪酶、水解酶等有降低血脂和分解血脂的功能,可减少脂肪在血管内的沉积,进而起到降血压、预防冠心病的作用。无花果含有苹

果酸、柠檬酸、脂肪酶、蛋白酶、水解酶等,能帮助人体对食物的消化,促进食欲,又因其含有多种脂类,故具有润肠通便的效果。

柠檬中含有烟酸,柚皮苷等,而且含有丰富的维生素c,对于身体的好处是非常多的,能够为我们的皮肤补充胶原蛋白,营养又瘦身。它还有排毒抗菌的能力,能够改善出游季让肌肤变得更加细腻光滑,含有丰富的维生素b2,可以清除出身体中的自由基,起到延缓衰老的作用,同时它可以促进肌肤新陈代谢的能力,抑制黑色素细胞的生成,起到亮白淡斑的作用。

苦苣菜可以降低胆固醇,并且让皮肤变

得更加细腻光滑有弹性。经常吃一些这种蔬菜,可以有效的滋补身体,清热祛湿,而它所含的抗炎成分,可以抑制体内细菌的增生,增强抵抗力,苦苣菜是健脾养胃,滋补身体的好东西。

咱们上面讲的几种食材,是不是都是我们日常中比较常见的,但是大家还是不能小瞧,因为它们所含有的营养成分以及养生价值正是我们所需要的。在春夏这个交替的季节,大家一定要注意补水,因为在这个季节的温度比较高,体内的水分流失的较快,所以要多喝水。每天要多运动,早上要早起,保证好的睡眠习惯,以适应自然界的



生发之气。养生最重要的就是持之以恒,千万不可三天打鱼两天晒网!

早餐多给孩子吃它,加个鸡蛋搅一搅,健脾养胃,比馒头好吃还耐饿



早餐多给孩子吃它,加个鸡蛋搅一搅,健脾养胃,比馒头好吃还耐饿。一直以来,营养师都提倡早餐要吃好、吃饱,但是在很多传统的家庭里,早餐几乎都是千篇一律的粥、馒头,别说孩子,就是我们大人都吃腻了。所以给大家推荐一个营养早餐,这道营

养早餐是用鸡蛋和山药制作而成的。

山药粗略的分类可以分为毛山药和铁棍山药,毛山药适合清炒,吃起来比较脆,铁棍山药适合煲汤,煮完后的铁棍山药口感比较粉糯,这两种山药的功效也略有差异,铁棍山药健脾养胃的功效会更好些。所以可以给孩子多吃些铁棍山药。今天笔者做的这道营养早餐就是用铁棍山药制作的。山药是菜也是药,在中药方里都可以看到山药的身影,山药还有很好的滋补功效,常吃山药还能强身健体。但是山药不比红薯之类,本身有甜味,很多孩子不爱吃,所以笔者将山药和鸡蛋搭配,再加一些香葱火腿肠,做成鸡蛋饼,吃起来松软可口,当做早餐,比馒头好吃,还耐饿。

【山药鸡蛋饼的做法】

材料:山药一根、火腿肠一根、鸡蛋一个、葱两根、盐半茶勺、五香粉少许;

制作步骤:

1、将山药表面的泥土冲洗干净,不用削皮,只要将山药切成小段,隔水煮熟,蒸山药的时间大概是20分钟,如果家里有微波炉,将山药放在微波炉里蒸熟,会缩短制作的时间,特别是早晨,时间比较紧凑,制作时间越短越好。

2、蒸山药的过程中,我们可以开始制作其他配料,将葱切碎,为了让鸡蛋山药饼的口感更好,而且孩子更愿意吃,可以在鸡蛋饼中加一些火腿肠或者午餐肉。将火腿肠用切丝器切成细碎的小丝。

3、山药煮熟后,也将山药去皮后切成小丝,蒸熟的山药很松软,还可以将山药去皮

后装到保鲜袋里,然后用擀面杖将山药压碎。切成丝的山药和火腿肠还有葱混合在一起,加盐半茶勺、五香粉少许,再打入一个鸡蛋,鸡蛋不但能让饼吃起来更香,也起到了粘合剂的作用,用手将这些材料抓匀,然后搓成一个个圆球后成饼状。

4、开火将锅烧热,加入油,等油也烧热后,将火转成小火,放入制作好的山药饼,慢慢的煎,等山药饼两面金黄了就可以出锅了。

早餐多给孩子吃山药,能健脾养胃,所以妈妈们早餐可以多给孩子做鸡蛋山药饼,它也可以用来佐粥或者搭配豆浆和牛奶,绝对比您平时喝粥吃馒头更有营养,而且孩子脾胃健康了可以提高抵抗力,真是一举多得。

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各類壽司拼盤
海鮮烏冬面
日式鷄套餐
鰻魚飯套餐
牛肉刀削麵
生魚片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡、冷(熱)飲
地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻壽司 Inari Sushi

每晩6:30後 特價
營業時間:9:30am -8:30 pm

电话:301-315-8818

Gift Certificate
凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠
10% off on purchases above \$100

6-100 鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理 欢迎光临

特色菜系:本店靠近泰森角购物中心,5分钟车程

贵妃鸡
北京鸭
XO生翅蚌
香脆鱼片
金沙龙虾
特色黑椒牛柳
金条鱼球

莲花园 Lotus Garden

电话:703-255-9888
传真:703-255-5188
地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面
陕西刀削面美味正宗