

# 长期喝浓茶咖啡会拿走身体的铁



很多女性容易头晕、气色不好,分析原因,多是因为贫血。每年的8月18日为“中国贫血日”。贫血的类型很多,其中缺铁性贫血在临床上最常见。那么,哪些因素会导致缺铁?针对缺铁性贫血我们该如何补铁?生活中,常见的补铁食材又有哪些?对此,记者采访了主任医师陈启众。



(CFP)

多时候,有些贫血的人在出现轻微的倦怠、乏力时,往往会误以为是劳累而忽略了贫血的问题。如果不及时发现及时干预,会导致体内的储备铁越来越少,贫血的程度越来越重。

此外,对于铁锅炒菜能补铁的传闻,陈启众认为,人体可吸收的铁为有机化合物形态的铁,又被称为“血红素铁”,在人体中的吸收率可达15%~35%。而铁锅为无机铁,无机铁在人体中吸收效率极低,只有3%以下。因此,用铁锅炒菜达不到补铁的效果。

## 发生缺铁性贫血怎么办

“对于轻中度缺铁性贫血的患者,多采用营养治疗。在平衡膳食的基础上,增加富含血红素铁食物的摄入。膳食中的铁主要分为动物性食品中的血红素铁和植物性食品中的非血红素铁两种。大部分人可以从健康饮食中获得足够的铁。推荐在平衡膳食基础上,增加膳食中铁的摄入,可多吃含血红素铁丰富的食物。动物类含铁丰富的食物有贝类、肝、红肉等。植物类含铁丰富的食物有黑木耳、大枣、深色绿叶菜等,海带、紫菜中也含有较多的铁。”陈启众建议。

另外,每天还需摄入足够量的新鲜水果或蔬菜,并于进餐时服用或餐后即刻食用,如西红柿、萝卜、芹菜、柑橘、桃等,以供给维生素C而促进铁的吸收。

对于严重缺铁性贫血的患者,除了进行营养治疗,还应及时在医生指导下服用铁剂。但补铁也不可以盲目,要“适可而止”,并不是补得越多越好,否则会引起恶心、呕吐、腹泻、昏迷等急性铁中毒症状,严重者会导致人休克、死亡。

另外,妊娠期及哺乳期妇女、婴幼儿应增加食物铁的补充,必要时可在医生指导下,预防性补充铁剂。  
(刘威)

## 为什么会缺铁

缺铁性贫血分为先天性和后天性两种:先天性缺铁主要是因为母亲怀孕时自身有缺铁性贫血,导致胎儿从母体获得的铁不足,导致胎儿生长发育受限;后天性缺铁主要是由于营养不良、摄入不足和消耗过多等原因所致。

对于可能导致缺铁的原因,陈启众分析,“首先,有长期吃素、偏食、挑食等不良饮食习惯的,是缺铁性贫血的多发人群;婴幼儿、儿童和青少年时期是缺铁症的高发期,主要是由于在婴幼儿时期、儿童期、青春期,人体生长发育快,体内贮存铁相对不足,如果不注意及时添加辅食或铁强化食品,易引起缺铁性贫血;由于各种原因导致的长期慢性失血,如月经过多、消化道溃疡出血、胆道疾病、肿瘤等均可导致机体慢性失血,引起缺铁性贫血”。

另外,老年人随着年龄增长胃肠吸收功能下降、基础病较多,长期服用阿司匹林、抑酸药等,也要警惕缺铁性贫血的发生。

## 浓茶咖啡影响铁吸收

70岁的王叔在散步时突然晕倒被送医,最后被诊断为缺铁性贫血。原来,王叔平常以素食为主,又酷爱喝浓茶,常是一半茶叶一半水,这可能是导致他贫血的原因。“长期铁缺乏饮食,或者饮浓茶等,影响铁的吸收,就可能造成铁摄入不足,从而导致缺铁性贫血。”医生告诉王叔。

无独有偶,近日,30岁的上班族林莹(化名)因为运动后乏力、心慌、气短、面色苍白而就诊。经过完善检查后,她被诊断为缺铁性贫血。林莹很纳闷,自己平时并不挑食,也经常吃肉和蛋,怎么会贫血呢?医生仔细问诊后,了解到林莹平时月经量多(铁丢失

多),且还是个“咖啡狂人”,早餐是咖啡加面包,白天工作中还要再喝几杯咖啡提神,而咖啡摄入过多可能会影响铁的吸收,日积月累就发生了贫血。

“不少人喜欢喝茶,尤其是在饭前饭后爱饮浓茶,但是浓茶中鞣酸多,与食物中的铁元素发生反应,生成难以溶解的新物质,会阻碍铁的吸收;还有些年轻人长期过量喝咖啡,也会影响铁的吸收。”陈启众提示。

## 缺铁可能出现这些症状

一般来说,如果贫血的程度比较轻微,很多人自己是觉察不出来的,多数是在医院做血液生化检查时发现的。由于铁缺乏限制了细胞对氧的使用和能量代谢,因此缺铁性贫血比较严重的人会感到疲劳、怕冷,常见症状也包括皮肤苍白、头晕、心悸、气短等,有些人还会出现指甲变薄变脆、吞咽困难、异食癖等症状。但很

# “秋老虎”反扑 你的情绪要稳住

8月18日,末伏的最后一天,意味着今年长达30天的“三伏”终于落幕,要出伏了。人们常以“秋老虎”来形容出伏之后的天气,气候特征是早晚稍显清凉,午后则延续高温。

国家二级心理咨询师王丹表示,“秋老虎”持续发威,千万别让心火灼伤自己。如果你总感觉提不起劲、烦躁易怒、明明什么也没做却累到刷手机都觉得烦……昼夜温差很可能正在偷袭你的情绪防线。

人体的生物节律系统与大自然的昼夜交替、季节变化是相互适应的。当环境因素尤其是光照等外界因素发生改变时,人

体也会出现情绪、睡眠调节异常等情况。

虽然已经立秋,但高温、高湿度天气仍然持续,这时,人体的自主神经需加倍工作维持体温平衡,从而加重了身体负担,容易诱发心悸和烦闷等不适。同时,因为高温天气迫使人们减少外出,活动空间受限,在一定程度上阻断了正常社交互动和户外运动,也造成了压抑的情绪无法得到及时宣泄,容易发展为抑郁状态。

如您在特定季节出现情绪异常,有可能是季节性情感障碍。它是抑郁症的一个亚型,主要发生在一年中特定的时间,尤

其是秋冬季。当然,也有一部分人出现在夏季,同一季节连续两年发作的人群尤其应予以重视。

其在症状表现上和普通抑郁症类似,会出现情绪低落、快感缺乏、无助无望、精力体力下降、烦躁焦虑情绪。但由于季节性情绪障碍生物节律紊乱的特征更明显,人们“睡眠-觉醒”模式的紊乱表现更突出,比如黑白颠倒或嗜睡。此外,主观感受能量不足,疲乏明显,白天活动量减少等表现更加明显。

对于季节性情感障碍,光疗有一定优势。除此之外,还可以从抗抑郁药物治疗、认知行为治疗、生活方式的改变等

方面进行调节。

日常可以到户外散步或调整工作环境以增加自然光线下的暴露,有规律进行有氧运动;避免睡前长时间使用电子设备,保持规律的作息时间,这些都有助于改善情绪症状;对于已经出现相关症状的朋友,建议寻找专业医生评估。  
(北青)

