

一天3杯咖啡+几乎不吃肉类,12岁女孩贫血了 咖啡真会“抢”走身体里的铁吗?



思思(化名)今年12岁,是一名初中学生。上周末,思思因为体检发现“血红蛋白低”住进了宁波市医疗中心李惠利医院儿科。血常规显示,思思的血红蛋白只有69g/L(正常儿童为110-160g/L),红细胞压积25.9%,属于中度贫血。

1 连指甲盖都像白纸一样没有血色

“来的时候口唇、眼险膜、四肢末梢都很苍白,我们也吓了一跳。”宁波市医疗中心李惠利医院儿科主任施红波回忆,“印象比较深的是我们当时在给她查体的时候,发现连指甲盖都像白纸一样,没有血色。”

孩子并没有存在大便出血、月经量过多等现象,那到底是什么原因呢?在追问病史后得知,由于近期学习压力大,思思总是习惯性地喝咖啡提神,一天至少喝3杯速溶咖啡,由于小时候就跟着自己父母喝咖啡,一般小孩子不太喜欢的苦涩咖啡,她并不觉得难喝。

医生继续询问思思的生活习惯,原来,小姑娘“爱美”,长期吃得比较素,几乎不吃肉类。

在完善了相关检查排除恶性血液病、消化道失血及其他失血情况后,医生考虑思思贫血的原因,是由于自身生活习惯导致的铁摄入不足及吸收障碍所致,加上营养不均衡,叶酸也缺乏。

2 喝咖啡真的会导致贫血吗?未必!

咖啡确实会影响铁的吸收,但不用过于担心。铁是对人体非常重要的微量元素,铁来源可以分成两类: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。

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。

咖啡中的鞣酸类物质极易和血液中的铁元素结合,生成较难溶解的盐类物质,从而抑制机体对铁元素的吸收。但是,咖啡只影响非血红素铁的吸收,即谷物和蔬菜中的那

种,但是对肉类(牛羊肉、鱼类和家禽)中的血红素铁并没有影响。

根据研究,咖啡确实会影响铁的吸收。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。

此外,咖啡对铁吸收的影响主要发生在饭后立即摄入时,而在饭前1小时喝咖啡则不会减少铁的吸收。因此,如果你正在服用铁补充剂或富含铁的食物,建议避免在摄入这些食物后立即饮用咖啡。

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),就不用担心喝咖啡导致缺铁性贫血。

3 缺铁性贫血人群要这样喝咖啡

施红波提醒,治疗缺铁性贫血的主要手段是服用铁剂或注射铁剂,治疗期间注意饮食搭配,多食鱼、肉类,多食蔬菜、水果等含维生素C丰富的食物也可促进铁剂吸收。

而对于缺铁性贫血的人群来说,如果实在想喝咖啡,施红波也给出了几个小建议:

- 1.尽量不要在吃饭的同时喝咖啡,推荐饭

后1小时后再喝。

2.咖啡只影响“非血红素”铁,对“血红素”铁没有影响,如果喝咖啡,可以平时多吃瘦肉、多吃点新鲜水果和蔬菜,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。

记者 陆麒雯 通讯员 张林霞

带走半瓶水
节约不浪费
倡导光瓶行动 杜绝用水浪费

浙江省文明办 浙江省机关事务管理局

“讲文明 树新风”公益广告

关爱未成年人
共创美好未来

社会主义核心价值观:
富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

宁波市文明办