

2013年11月12日 星期二
 责任编辑:樊慧君 电话:6201407
 版面设计:祁琰 校对:张晗

冬季缺铁老得快! 五个补铁方

冬天来了,所以脸色才会差、情绪才会低落……别把一切责任都推给天气,也有可能是因为你的身体该补铁了。每分每秒的正常代谢都会造成铁的流失,而我们要做的杜绝过度流失,用充足的铁来打造不用腮红的天然红润,让这个冬天的你,从内而外鲜艳起来!

看看你是不是已经缺铁了?

- 脸色灰灰的,到冬天会更明显
 - 累的时候会有眩晕的感觉
 - 感觉乏力、疲劳,而且难以恢复
 - 免疫力降低,容易感冒
 - 指甲发白,凹凸不平,或反长,呈汤匙状,容易开裂
 - 走楼梯或上坡时感觉心悸或气短
 - 眼皮内侧发白
 - 运动后感到恶心
- 以上8条符合4项以上,就说明你要注意补铁了!

过了25岁,每个人的嘴唇都不会再像少女时代般鲜红娇嫩,并非因为你老了,而是因为你的年纪到了容易缺铁的阶段。一旦进入这个阶段,你就会发现一系列的问题接踵而来,而这些都是缺铁引发的。

最明显的问题是“面黄肌瘦”。铁不足的人,气血无法充分滋润肌肤,皮肤细胞带氧量不足,就会出现

女人缺铁老得快!

毛孔粗大、斑点出现等问题,甚至走向“黄脸婆”的行列。

还有就是铁的缺乏会引起细胞呼吸不畅,从而影响组织功能,最明显的表现就是食欲下降,严重时甚至会使胃肠功能紊乱,导致吸收不良,肌肉跟着干瘪下去,不但精力明显不足,还会出现“到处都松松的”、“蝴蝶袖”等问题。

缺铁还会影响到情绪、反应以

及你的“女人味”。研究发现,缺铁的人性情更冷漠,对一切都不感兴趣。缺铁还会导致大脑供氧不足,使大脑反应变慢,使人看上去有点“天然呆”。

另外,充足的铁可以保证雌性激素的正常分泌,雌激素又跟女性的多种身体机能相辅相成,所以缺铁的女人睡眠质量差、精神状态差,就连女性气质也会变得不好。

你该如何补铁?

多吃红肉、瘦肉:
 肝脏、猪、牛肉、文蛤、猪或鸭血都是铁的好来源,而且含有丰富蛋白质,可帮助铁吸收。通常颜色愈红,含红血素铁愈高。

多吃高铁蔬菜和豆类:
 谷类早餐食品、花生、红豆、豌豆、黄豆等豆类,红苋菜、番薯叶等深色蔬菜,不但含铁量高,还含有帮助制造红血球的叶酸,这些

食物可以和瘦肉一起烹煮,增加铁质吸收。

维生素C可以促进铁质吸收:

维生素C能促进身体对植物性食物里的铁吸收。因此,吃素的人可以多吃含铁和维生素C的食物。像瓜子、黑芝麻、坚果、发菜、草莓等,或者进餐时配一杯柳橙汁,将可加倍人体对铁的吸收。

餐后饮料别选茶或咖啡:
 茶或咖啡内的丹宁酸会和铁结合,减少铁质吸收。最好避免进餐时和餐后喝茶或咖啡。

小心钙的影响:
 牛奶或起司里的钙和磷酸盐,会妨碍铁的吸收。如果想多摄取钙和铁,最好错开来。例如早餐或点心时间喝牛奶补充钙质,午晚餐以摄取高铁食物为主。(据爱美网)