吃这7种食物补铁，都不靠谱！

□ 薛庆鑫

科学辟谣 科普中国与科普时报社合办

吃啥能“补铁补血，面色红润”？这是很多人关心的话题。根据《中国居民膳食指南》，建议成年女性每天摄入铁20毫克，男性为12毫克。对此，民间推崇红糖、菠菜、鸡蛋黄、车厘子等7种补铁食物，它们靠谱吗？真正的补铁食物又有哪些？

红糖水补铁？
真相：效果一般。

每百克红糖的铁含量为2.2毫克，冰糖为1.4毫克，白糖为0.6毫克。这样比较，红糖确实略胜一筹。但红糖中的铁非血红素铁，吸收利用率差。何况每次泡水也就用1块红糖，大概5克左右，其中铁含量约为0.088毫克，这跟每天推荐铁摄入量相差甚远。

另外，红糖属于添加糖，吃多了不仅容易得龋齿，也会增加发胖的风险。

菠菜补铁？
真相：效果有限。

“吃菠菜补铁”的说法由来已久，每百克菠菜的铁含量为2.9毫克，是小白菜的2.2倍，铁含量比大多数常吃蔬菜丰富，但靠吃它补铁不靠谱。因为菠菜所含的铁是非血红素铁，吸收率较低，加之其中还含有较多的草酸，会干扰矿物质的吸收利用，所以菠菜并非补铁的推荐食物。

鸡蛋黄补铁？
真相：铁含量丰富，但难吸收。

很多宝妈会把鸡蛋黄作为小宝宝添加辅食后的第一口食物，认为蛋黄可以为宝宝补铁，其实并非如此。

每百克鸡蛋黄的铁含量为6.5毫克，确实很高。不过，1个鸡蛋的蛋黄约为15克，吃1个鸡蛋黄可摄入的铁约为1毫克，这个含量就不高了。而且蛋黄中还含有卵黄高磷蛋白，这种物质会抑制铁的吸收利用，最终导致蛋黄中铁的吸收率仅为3%，吃它补铁真指望不上。

车厘子补铁？
真相：跟补铁没关系。

车厘子并不能补铁。美国农业部营养数据库的数据显示，每百克车厘子的含铁量仅为0.36毫克，这么少的铁含量还是别靠吃它补铁了吧。

红苋菜补铁？
真相：铁含量很低，吸收率差。

苋菜焯水或炒制的时候汤会变红，而血液也是红色的，于是很多人觉得吃苋菜补铁补血。

其实，苋菜红是因为含有丰富的花青素和甜菜红素，并非铁含量高。每百克苋菜的铁含量为2.9毫克，同样是非血红素铁，吸收利用率差。不过，苋菜的钙含量很不错，每百克含钙178毫克，是菠菜的2.7倍，比油菜的钙含量还要高。

枸杞补铁？
真相：补铁效果不好。

“保温杯里泡枸杞”已成为中年人的标配，有人认为枸杞能补铁补血，让人气色更佳。

要说枸杞的铁含量确实不低，无论是红枸杞还是黑枸杞，每百克的铁含量为5.4毫克，比菠菜还高。但平时泡水或者做汤也就几粒，吃的量有限，所含的铁也是非血红素铁，补铁效果欠佳。

红豆补铁？
真相：效果并不好。

红红的豆子看起来好像很补铁，但其实补铁效果并不好。

每百克红豆的铁含量为7.4毫克，比较突出，是鹰嘴豆的2.2倍，但属于非血红素铁，不太好吸收。

虽然吃它补铁效果不太好，但补钾效果不错，每百克红豆的钾含量高达860毫克，每天吃50克就能满足一般人群每日钾需求量的21.5%。

（作者系注册营养师）

科学补铁要吃这些

牛里脊。牛里脊几乎是瘦肉，出现在餐桌上的频率高，是补铁不错的选择。每百克牛里脊的铁含量为4.4毫克，是猪里脊的近3倍。每天吃75克牛里脊，就能满足每日普通女性铁需求量的16.5%。常见菜肴有香菜炒牛肉、孜然牛肉片、黑椒牛肉杏鲍菇、蒜薹炒牛肉等。

猪肝。动物肝脏是补铁的重要来源，《中国居民膳食指南》建议每月可食用动物肝脏2—3次。毕竟其胆固醇含量不低，建议每次吃25—30克即可。每百克猪肝的铁含量为23.2毫克，吃30克猪肝可提供7克铁，能满足普通女性每日铁需求量的35%。常见菜肴有洋葱炒猪肝、尖椒炒猪肝、菠菜猪肝汤、番茄猪肝汤等。

动物血。常见的动物血有鸡血、猪血、鸭血，尤其鸭血是火锅必备的食材，不仅口感好，还能补充铁和蛋白质。在铁含量上，每百克白鸭血的铁含量最高为30.5毫克，是猪血的3.5倍；每百克母麻鸭血铁含量更高，为39.6毫克，吃50克就能满足每日女性铁需求量的近100%。常见菜肴有鸭血粉丝汤、韭菜炒鸭血、尖椒炒鸭血、鸭血豆腐汤等。

蛏子。作为贝类海产品，每百克蛏子的铁含量为33.6毫克，是牛里脊的7.6倍，更是猪里脊的22.4倍。《中国居民膳食指南》建议成年人每周吃够280—525克水产品，平均到每天为40—75克，如果能吃上75克蛏子，就可以补25.2毫克铁。常见菜肴有蒜蓉蛏子、蛏子豆腐汤、爆炒蛏子、葱油蛏子、蛏子粉丝汤等。

因山赋形的登山鞋

□ 赵文新

“脚著谢公屐，身登青云梯。”李白《梦游天姥吟留别》诗中提到的“谢公屐”，即指南北朝时期诗人、旅行家谢灵运为登山而改制的登山鞋。

《南史·谢灵运传》记载：“登蹑常著木屐，上山则去其前齿，下山去其后齿。”意思是，谢灵运把木屐底部的齿做成可以插拔的活动式，上山时把木屐的前齿拔下来，下山时则把后齿拔下来。谢灵运经过研究、制作的木屐，上山和下山时都能保持步子的平稳，深受人们喜爱，称之“谢公屐”。

“谢公屐”改制的是鞋底，而在北京市延庆区民间，有一种改制鞋尖的登山鞋——牛鼻子鞋，因其坚硬叫“踢死牛鞋”，据说由外传来的叫“傍鞋”。延庆（东南北）三面环山，山高路陡，牛鼻子鞋主要是男人穿，从事打柴、放牧、采药等农活，因增大鞋头的受力面积而安全、耐磨。

我到延庆辖区张山营镇辛家堡村进行非遗普查，看到80多岁王书恒老人做的女工活儿。她从包袱里拿出自己做的牛鼻子鞋，追溯学女工的往事。王书恒的姑姑1922年出生，现已去世。姑姑十多岁开始学做牛鼻子鞋，抗战时期给海陀山的八路军战士做过牛鼻子样的军鞋，后将手艺传给了她。

王书恒当众向我及围观者“讲授”非遗文化课。她耐心地讲解道，牛鼻子鞋是在鞋底前面多做出一个三角形，上翻到鞋帮，用纳针缝上。再从鞋尖到鞋口做两道沿口的滚边，上翻部分形状像收拢的“八”字，更像牛鼻子，因此得名。做鞋的步骤与普通布鞋基本一致，剪制底样、缝制衬里、剪裁鞋帮、穿针纳线、绱帮连底、楦子正鞋等，但比做普通布鞋复杂，费料费力，是做普通鞋工料的一倍。

做鞋关键一步鞋底绱鞋帮，普通布鞋是反绱，即鞋底、鞋帮都是里面朝外，缝好后整体翻过来；牛鼻子鞋绱鞋帮时需要正绱，因为鞋帮、鞋底特别硬，反绱翻不过来。正绱鞋帮，最考验做鞋人的手艺，针脚的大小、距离的长短、用线的松紧，都清清楚楚地呈现在鞋面上，一针一线都特别用心。这样做出的鞋，看上去美观，穿进去舒服。做成鞋后，将鞋楦子塞进鞋里，撑起鞋帮，让鞋里面松软宽绰一些。

为什么牛鼻子鞋也叫“傍鞋”？傍，指口音不同于当地通行语音。鲁迅《朝花夕拾·琐记》：“仍然自己不觉得有什么‘不对’，一有闲空，就照例地吃傍饼，花生米，辣椒，看《天演论》。”文中的傍饼，即指不是绍兴本地而是安庆的饼。“傍鞋”，也属于这种情形，是从外面传到本地的一种布艺。

为了秋冬季节穿着暖和结实，与牛鼻子鞋绝配的还有高袼（yào）袜。高袼袜，是手工缝制的白布袜。袜底用布包上袼褙纳线，做成鞋垫样子。再用白布在鞋垫周围缝半尺高的腰，像现在高筒靴模样。为了美观，在袜底向外的一面绣上如意等图案。高袼袜厚底、高腰，穿在牛鼻子鞋里，纾缓了鞋内里的硬邦，走路或劳作更加舒适、跟脚。

牛鼻子鞋、高袼袜适合上山劳作或者田间干活，现在没有人穿手工鞋袜了。王书恒老人把以前做的鞋袜当宝贝似的存着，珍藏一种手工技艺，也珍藏着一种时代记忆。她说，做鞋的方法能传授，但技巧是凭着手被针扎出血、被顶针磨出茧摸索出来的。我想，其他行业的技艺何尝不是如此。说到现在，也有前头上翻的登山鞋，或许从牛鼻子鞋受到启发而改进的吧？老人很认同。

“没有比人更高的山，没有比脚更长的路”。面对高山峭壁，人们总是用聪明才智、用经验积淀，去改进鞋子，用以攀登更高更险的山。从大诗人谢灵运的“谢公屐”到民间女工“牛鼻子鞋”，因山赋形，做出的登山鞋，就像是摞起的砖，站上去，垫高了视野，看到大自然诗意的远方！

苏州园林甲天下

□ 高桃芝

非遗文化之窗

“江南园林甲天下，苏州园林冠江南。”苏州，以园林优美闻名于世，且成为中国古典园林中最具有代表性的杰作。

水乡苏州，境内河道纵横，又盛产多孔而玲珑剔透的太湖石，极适合就势造园、叠山造景，可谓得天独厚。最早记载的私家园林是4世纪东晋的辟疆园。此后历代造园兴盛，名园渐多。明清时期，苏州成为中国最繁华的区域，加上当时士族文人崇尚山水、隐逸林泉，于是苏州建园成风，私家园林遍布城池内外，曾达到200多处。如今保存尚好的有60多处，对外开放的有19处。最著名的有宋代沧浪亭、元代狮子林、明代拙政园、清代留园，称为苏州四大名园，以其意境深远、构筑精致、艺术高雅、文化内涵丰富而成为苏州古典园林典范。

苏州园林占地面积小，布局上以水为中心，采用变幻无穷、不拘一格的艺术手法，以中国山水花鸟的情趣，寓唐诗宋词的意境，在有限的空间点缀假山、树木，安排亭台楼阁、池塘小桥，达到园中有园、景外有景的艺术效果。

建筑色彩上，与金碧辉煌的皇家园林形成强烈对比，苏州园林以大片白粉墙为基调，黑灰色的小青瓦屋顶与灰色水磨砖门框、窗框，栗色或深棕色的木梁架装饰，给人以淡雅幽静的感觉。

建筑布局上，苏州园林从总体来说是自由的，特意避免中轴，讲究不规则的奇缺美，讲究曲径通幽。那蜿蜒错落的小径使游客放慢脚步，仔细欣赏如诗如画的美景。如惯用长廊和粉墙花窗来分隔园景，但又隔而不断，相互掩映。透过漏窗看景色，有“步移景异”之趣，使得园林变幻无穷。尤其与山、池、树、石组合，使得园林灵活多变，主体突出，宾主分明。善用借景，拓宽空间，丰富内涵，体现和谐美。所有建筑都精致美观，令人心情舒畅怡然。如留园池南涵碧山庄、明瑟楼和池东曲溪楼、西楼是一组高低错落紧密相连的建筑群。间有小院，在石峰和绿树衬映下，显得造型丰富而又有变化。

苏州园林寻求形式多变，即使是同一种建筑，个体之间也呈现出“犯中求避”的差异。中国古代建筑平面多为奇数，三五开间居多。而拙政园海棠春坞为大小不等的两开间，留园揖峰轩为两间半。拙政园远香堂周围，东面是山、亭、墙组成的旱园，西面却是由水、廊、轩连成的水院，这种布局类似于中国的山水画，追求自然之趣，别有洞天。

以屋顶为例。留园明瑟楼屋顶西为硬山顶，东为歇山顶，形式别致，却和周围建筑相协调。亭子一般建攒尖顶，有四角、六角、八角、圆形等，但也有卷棚歇山顶，或者卷棚庑殿式等。亭子的顶部基本上是单檐，但拙政园天泉亭却独用重檐，这又打破了同一，显得园林建筑结构奇巧，具有特殊的艺术魅力。可谓集中国古典建筑之大成，这是国内其他地方园林以及西方园林不可比拟的。

苏州园林除了追求布局的自由和形式的多变，还辅以建筑小品、建筑装饰、陈设布置、诗词书画、匾额楹联等，建筑构造在考虑人的生活和游赏之需的同时，注重突出建筑的文化趣味，起着修饰自然风景的作用。这些设计反映了古代哲理观念、文化意识和审美情趣，从而形成充满诗情画意的文人写意山水园林。

苏州园林是一部厚重的古典诗、一册精美的传统画，被誉为“凝固的山水诗，立体的山水画”。它不同寻常的雅致得到了世界的认同。1997年12月4日，联合国世界遗产委员会第21届全体会议批准了以拙政园、留园、网师园、环秀山庄为典型例证的苏州古典园林列入世界遗产名录。2000年11月30日，联合国教科文组织世界遗产委员会第24届会议批准沧浪亭、狮子林、艺圃、耦园、退思园增补列入世界遗产名录。

世界遗产委员会这样评价苏州古典园林：“没有哪些园林比历史名城苏州的园林更能体现出中国古典园林设计的理想品质，咫尺之内再造乾坤。苏州古典园林被公认是实现这一设计思想的典范。这些建造于11—19世纪的园林，以其精雕细琢的设计，折射出中国文化中取法自然又超越自然的深邃意境。”

视觉中国供图

又到秋乏时 “三暖”来应对

□ 宁蔚夏

“春困秋乏夏打盹儿”，此乃人对自然变化作出的相应反应，即“天人相应”，更是四季气候更迭引发人体生理变化的真实写照。那么，又到秋乏时，应该如何应对呢？

秋乏是机体为补偿炎夏大量消耗而进行自我调整并使生理功能趋于平衡的现象。但现代秋乏发生的原因已经大大超出了古代的范围。主要是人类为应对酷热难当的暑热，采取了人工制冷和降温措施，导致寒冷骤然而生，寒邪四处侵袭，人体防御体系在不知不觉中失去了招架之功和还手之力。

对此，我国古代医者早有提醒：“暑热逼人者，畏而可避，可避则犯之者少；阴寒袭人者，快而莫之，莫之则犯之者多。”然而，现代舒适的生活条件，让人们在尽情享受中似乎早已将前人的话抛到了九霄云外。

“新型秋乏”因热得寒所致，原因有二：一是空调频繁使用，导致人体不断变冷，血遇寒则凝，气血运行不畅，代谢产物堆积，故而产生疲劳。另外，空调室内外温差加大，致使植物神经功能紊乱。当温差大于5℃且反复出入时，植物神经即处于失衡状态，人体会出现种种不适。二是饮食过凉，冷饮冷食大量或突然进入体内，可使内脏温度急剧下降，尤其是胃肠受到寒冷刺激后，功能会大大地降低，以致食欲不振和胃纳不佳。若是室内温度过低，外加冷食，让人体内外受寒，可谓雪上加霜。由于“新型秋乏”是“现代型苦夏”造成的，故苦夏越苦，秋乏越乏。

进入九月，特别是白露节气后，气温会迅速下降，日照骤然减少，早晚温差骤然增大。气候剧变形成的冷暖差，可导致植物神经紊乱，人体生理功能失调，不仅会加重秋乏，甚至还可能诱发各种疾病。对此，根据“寒者热之”的法则，“新型秋乏”是因为寒邪作祟，所以预防应以“三暖”为主。

首先，确保衣暖。入秋之后，尽管还带着酷夏余热，但早晚温度已有下降，温差不断增大，不能再像夏天那样单衣薄衫了。必须遵循气候变化规律，适时增添衣物，加强保暖，尤其是气温骤变时更要注意。

其次，注意食暖。饮食要特别注意加热和保温，严格控制冷饮和冷食的摄入，俗话说“秋瓜坏肚”，故不宜食用。晨起可喝一杯热开水，以温暖胃肠和全身。同时，还可以增添如生姜和根菜类增温的食材。

最后，就是居暖。北方地区，卧室温度要适宜，夜里注意关好门窗，睡觉时要盖好被子。南方地区，使用空调睡觉时，温度应设置在28℃左右。

除此之外，睡前可进行半小时左右的轻体育运动，比如伸展活动或用热水泡脚，均能改善血液循环，调整植物神经节律，不失为预防“新型秋乏”的好办法。

（作者系中国科普作家协会会员）

豆棚瓜架

无花果的「无花而实」

□ 谈宜斌

“没有艳丽的花，却有甜甜的果。”出自著名作家孙犁的散文《无花果》。相信人们对无花果并不陌生，甚至吃过，却未必了解清代陈淏子《花镜》中所说的栽种无花果“利有七”。

《花镜》言：“植之（无花果）其利有七：一、味甘可口，老人小孩食之有益无损；二、曝干与柿饼无异，可供笾食；三、立秋至霜降，取次成熟，可为三月之需；四、种树取效最速，桃李亦需三四年后结实，此果截取大枝扦插，本年即可结实，次年便能成树；五、叶为医痔胜药；六、霜降后，如有未成熟者，可收作糖蜜煎果；七、得土即活，随地广植，多贮其实，以备歉岁。”

无花果原本来自地中海沿岸，栽培历史相传有4000多年，晋代时从伊朗附近的波斯引入中国。翻开《本草纲目》，见段成式在《酉阳杂俎》描述：“阿驵出波斯，拂林人呼为底珍树。长丈余，枝叶繁茂，叶有五丫如蓖麻，无花而实，色赤类椑柿，一月而熟，味亦如柿。”“阿驵”，便是波斯对无花果的音译。我国古代，也有称无花果为映日果、优昙钵、蜜果和底珍果的。

无花果这名字第一次在史籍中出现，见《救荒本草》，该书由明代开国皇帝朱元璋的第五子朱橚所作：“无花果：生山野中，今人家园圃中亦栽。叶形如葡萄叶，颇长，硬而厚，梢作三叉，枝叶间生果。初则青小，熟大状如李子，似紫茄色，其味甘。”没有见过和吃过无花果的人，从上述资料中可窥见端倪。

需要补充的是，无花果是一种桑科榕属落叶小乔木，果肉无核，软糯甜蜜，营养价值高，含有糖类、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、膳食纤维和水等。除维生素C和胡萝卜素等少于苹果外，其他成分含量均等于或略高于苹果，而维生素B_1、维生素B_2、蛋白质、脂肪、钙和烟酸的含量则是苹果的3—5倍。无花果的食用方法多为鲜食，还能加工成罐头、蜜饯、果脯、果酱等。经盐渍、压实、晒干成干果后可代替粮食。广东人吃无花果，把它和肉类烧炒做菜吃，或与火腿、冬菇煲汤喝，风味别具一格。

无花果的医用价值也较高。元代《本草补遗》有记载：“五痔肿痛，煎汤频熏洗之，取效。”明代医家汪颖指出它具有“开胃、止泻痢”的作用。现代《中药大辞典》则称其：“健胃清肠，消肿解毒，治肠炎、痢疾、喉痛、疮疖疥癣。”近年来有国外媒体报道，说无花果还具有抗癌作用——法国专家从中发现了能够抵抗人体细胞癌变的微小放射体；日本科学家从中提取一种药物，可阻止癌细胞的生长，能治疗多种前、中期癌症；南美洲有些地方的居民癌症发病率低，据调查与这里的人常吃无花果有关，因为无花果的果实中所含的维生素A和维生素D，能阻扰致癌物质亚硝胺在人体内的形成和积累。

无花果其实是有花的，只不过花藏在花托内，从外面看不见而已。如果将一个未成熟的果实剖开，我们就可以看到它的花托里面开着许多淡红色的小花；果实成熟后，可食的部分实际上也就是花托所形成的。对于这种现象，植物学上叫“隐头花序”。

无花果的花托内一般都长有雌花和雄花，不用传粉也能发育成果实。但是，另有一些无花果品种，必须依靠一种叫无花果蜂的昆虫传粉以后方能结果。如斯米拉无花果，本身只长雌花，需要野生、半野生的卡布力无花果授粉才能结果。卡布力无花果是一种专门提供花粉的无花果，无食用价值。肉眼很难看到的无花果蜂就寄居在花托里面，并在这两种无花果中义务地担当“红娘”负责传粉。

美国早已引种斯米拉无花果，但直到卡布力无花果和那种授粉的无花果蜂也引入后才有收成。日本曾经只引进斯米拉无花果，没引进卡布力无花果及无花果蜂，结果失败。我国果农常将野无花果的枝条剪下来悬挂在栽培品种的树枝上，让野无花果花托里寄居的无花果蜂钻出来替栽培品种传粉，以提高果实的产量，这实属是在实践中摸索出来的宝贵经验。

近年来，人们还发现无花果对二氧化硫有害气体吸收能力很强，每公斤干叶可吸收二氧化硫1.4克，并对三氧化硫燃烧中的气体以及二氧化碳、硝酸雾、氯化氢等有毒气体，有一定的抗御能力，可在大气污染的工厂、城镇栽种，以净化空气，改善环境。由此看来，栽种无花果便又增“一利”了。

（作者系中国科普作家协会会员）

本版投稿邮箱 769131563@qq.com