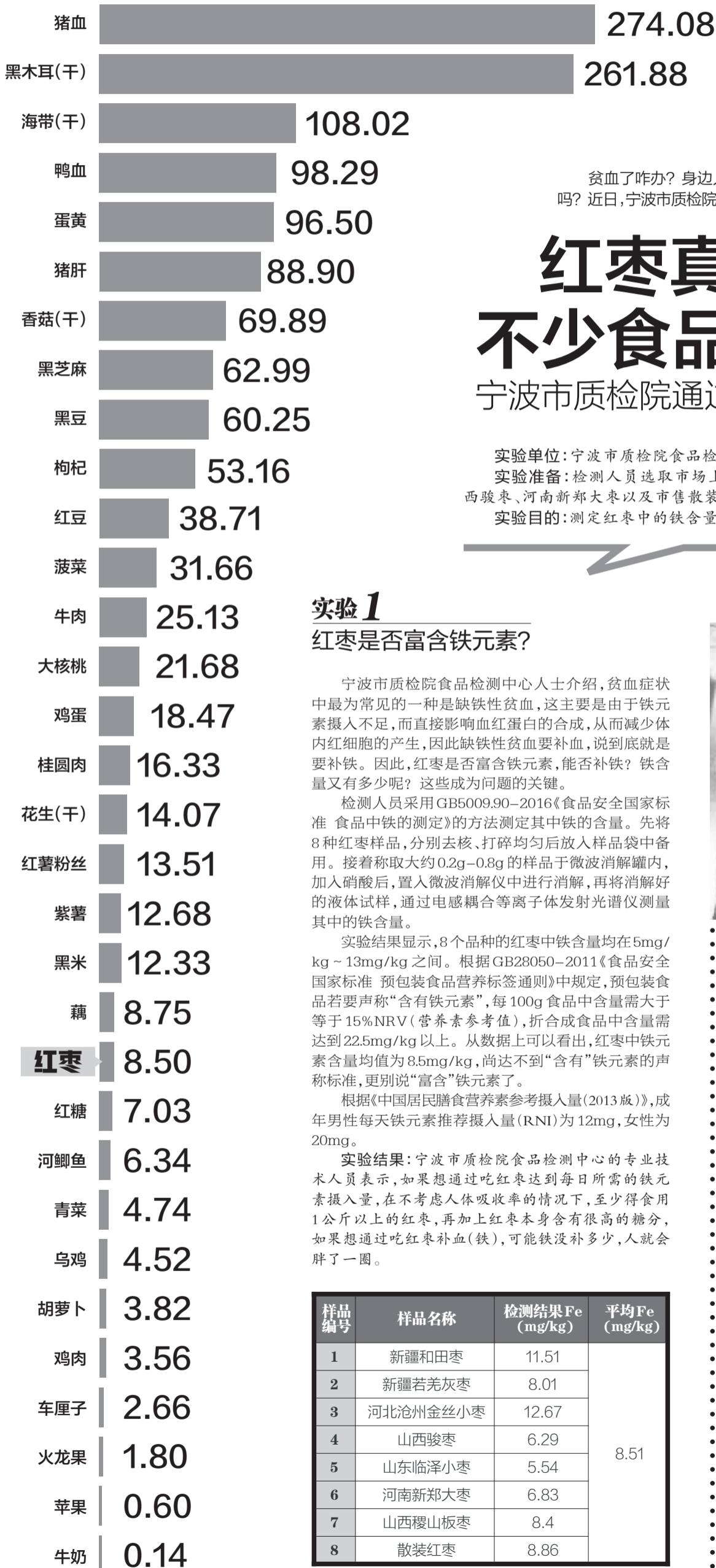


不同食品中的铁元素含量 (单位:mg/kg)



贫血了咋办? 身边人可能会劝你多吃点红枣补补,可是这真的管用吗? 近日,宁波市质检院食品检测中心通过科学实验为大家找到了真相。

红枣真能补血吗? 不少食品都不服气!

宁波市质检院通过科学实验告诉您真相

实验单位:宁波市质检院食品检测中心
实验准备:检测人员选取市场上常售的新疆和田枣、河北沧州金丝小枣、山西骏枣、河南新郑大枣以及市售散装红枣等8个品种
实验目的:测定红枣中的铁含量,以确认贫血吃红枣是否真能补血

实验1 红枣是否富含铁元素?

宁波市质检院食品检测中心人士介绍,贫血症状中最为常见的一种是缺铁性贫血,这主要是由于铁元素摄入不足,而直接影响血红蛋白的合成,从而减少体内红细胞的产生,因此缺铁性贫血要补血,说到底就是要补铁。因此,红枣是否富含铁元素,能否补铁? 铁含量又有多少呢? 这些成为问题的关键。

检测人员采用GB5009.90-2016《食品安全国家标准 食品中铁的测定》的方法测定其中铁的含量。先将8种红枣样品,分别去核、打碎均匀后放入样品袋中备用。接着称取大约0.2g-0.8g的样品于微波消解罐内,加入硝酸后,置入微波消解仪中进行消解,再将消解好的液体试样,通过电感耦合等离子体发射光谱仪测量其中的铁含量。

实验结果显示,8个品种的红枣中铁含量均在5mg/kg ~ 13mg/kg之间。根据GB28050-2011《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》中规定,预包装食品若要声称“含有铁元素”,每100g食品中含量需大于等于15%NRV(营养素参考值),折合成食品中含量需达到22.5mg/kg以上。从数据上可以看出,红枣中铁元素含量均值为8.5mg/kg,尚达不到“含有”铁元素的声称标准,更别说“富含”铁元素了。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》,成年男性每天铁元素推荐摄入量(RNI)为12mg,女性为20mg。

实验结果:宁波市质检院食品检测中心的技术人员表示,如果想通过吃红枣达到每日所需的铁元素摄入量,在不考虑人体吸收率的情况下,至少得食用1公斤以上的红枣,再加上红枣本身含有很高的糖分,如果想通过吃红枣补血(铁),可能铁没补多少,人就会胖了一圈。

样品编号	样品名称	检测结果Fe (mg/kg)	平均Fe (mg/kg)
1	新疆和田枣	11.51	8.51
2	新疆若羌灰枣	8.01	
3	河北沧州金丝小枣	12.67	
4	山西骏枣	6.29	
5	山东临泽小枣	5.54	
6	河南新郑大枣	6.83	
7	山西稷山板枣	8.4	
8	散装红枣	8.86	



红枣样品。 通讯员供图

实验2 31种常见食品,哪种更补血?

为了验证补血效果,宁波市质检院食品检测中心还做了另一组实验。

检验人员选取了日常经常食用的食品:包括猪血、猪肝、牛肉、鸭血、乌鸡肉、普通鸡肉、河鲫鱼、鸡蛋、蛋黄、桂圆干、红糖、黑米、红薯粉丝、黑芝麻、黑木耳(干)、海带(干)、红豆、黑豆、牛奶、枸杞、大核桃、香菇(干)、菠菜、青菜、紫薯、花生、藕、胡萝卜、苹果、火龙果、车厘子等31种。按照同样的方法测定其中铁的含量。

检测结果显示,红枣中含有的铁元素,远远低于动物血液、内脏、黑木耳、海带、枸杞等食品,尚不能达到GB 28050-2011标准中铁元素含量声称的基本要求。所以说吃红枣补铁、补血,没有科学依据。

据悉,仅从食品中铁元素的含量来看,缺铁性贫血补充铁元素最好的食物来源还是动物性食品,如猪血、猪肝、蛋黄等;同时,黑木耳、海带、香菇等也是不错的选择。“红枣虽然在补铁方面起不到很好的作用,但它富含糖类、维生素等营养元素,适量食用对身体还是很有裨益的。另外食补只是其中一种途径,如果自身确实患有贫血症状的,大家还是要到正规医院去寻求医生的帮助哦!”业内人士提醒道。

记者 谢舒奕 通讯员 朱文蔚