

---

# 科学家称番石榴汁可提升铁补充剂疗效

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/40045.html>

*本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！*

科学家称番石榴汁可提升铁补充剂疗效。日前发表于开放获取期刊《BMJ营养预防与健康》的一项新研究指出，经常饮用番石榴汁或许能为低收入和中等收入国家的女性及青春期少女提供一种简单且经济实惠的方式来降低贫血风险。



番石榴汁的作用远不止在炎热天气里提神醒脑。研究人员发现，它可能有助于提高女性和青春期女孩的血红蛋白水平，并对抗贫血。图片来源：Shutterstock

研究人员发现，将番石榴汁与铁补充剂结合使用，可能比单独服用铁补充剂能更有效地提高血红蛋白水平。研究结果表明，这种热带水果果汁有望成为贫血高发地区预防缺铁性贫血的营养计划的有益补充。

在许多发展中国家，孕妇和青春期女孩缺铁性贫血的情况尤为常见。这种病症会导致疲劳、虚弱、注意力不集中、增加妊娠并发症风险，以及提高罹患重病或死亡几率。

番石榴富含的维生素C，有助于身体更有效地吸收植物性食物中的铁。研究人员指出，每100克

---

番石榴的维生素C含量是橙子的4倍。

除了维生素C，番石榴还含有维生素A、叶酸、膳食纤维以及少量铁元素。

在印度尼西亚进行的几项小型研究已经表明，饮用番石榴汁可能会提高血红蛋白水平，但研究人员表示，此前尚未对这些证据进行过全面系统的综合分析。

为更清楚地了解其潜在益处，研究人员分析了自2000年以来以英文发表的相关研究。他们筛选出17项符合条件的研究，其中包括15项准实验研究和两项随机对照试验。

有6项研究侧重于青春期女孩，另外11项研究涉及孕妇。大多数研究都考察了番石榴汁与铁补充剂同时使用的效果。

研究人员汇总了涉及235名妇女和青春期女孩的12项研究数据。总体而言，参与者在饮用番石榴汁后，血红蛋白水平平均增加了1.71 g/dl。其中，青春期女孩的血红蛋白平均增加了1.52 g/dl，而孕妇平均增加了1.84 g/dl。

其中5项研究直接比较了单独服用铁补充剂的女性与同时服用铁补充剂和番石榴汁的女性。每组各包含102名参与者。结果显示，联合使用的方法使血红蛋白水平平均比单独服用铁补充剂高出1.29 g/dl。

研究人员指出：每增加1至2 g/dl血红蛋白，可能会使个体从轻度或中度贫血转为非贫血状态，从而改善疲劳、认知功能和提高工作效率。

研究人员也指出了一些重要局限性——所有研究均在印度尼西亚进行，并且在研究设计、番石榴种类、剂量、干预时长以及参与者特征等方面存在显著差异。他们还提醒，大部分证据来自准实验研究，而非更可靠的随机临床试验。此外，这些研究并未进行长期随访，因此尚不清楚益处能持续多久。

尽管存在局限性，但研究人员认为，番石榴汁仍有可能成为一种实用且低成本的营养策略，用于减少轻中度贫血。

他们补充说，番石榴汁在亚洲许多地区已具有广泛的接受度，且价格相对低廉，这使其成为一种潜在可持续的公共卫生工具。另外，加强本地供应链、标准化配方以及将此类饮食方法纳入公共卫生营养计划，有助于更可持续地控制贫血。

非营利组织NNEdPro全球食品营养健康研究所的首席科学家兼执行主任Sumantra Ray表示，这些发现支持了关于维生素C能改善铁吸收的现有认知。该研究进一步证实了富含维生素C的饮食来源能够促进铁的吸收，并提高铁补充剂的效果这一既定作用。

他同时强调，在推荐用番石榴汁替代传统贫血治疗方法之前，仍需要进行更严谨的研究。

准实验研究存在研究设计的多样性、样本量较小以及随访时间较短等问题，因此在解读研究结果时需要保持谨慎。在没有进一步严谨的研究来明确最佳治疗剂量和使用周期的情况下，不建议将番石榴汁作为预防缺铁性贫血传统疗法的替代品。Ray补充道。（来源：中国科学报 李惠钰）

---

相关论文信息：<https://doi.org/10.1136/bmjnph-2025-001466>

作者：Javeria Mansoor 来源：《BMJ营养预防与健康》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发