

Οι 10 πλουσιότερες σε σίδηρο τροφές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: alalum.wordpress.com

Ο Ποπάι λαμβάνει το πολύτιμο αυτό μέταλλο, τον σίδηρο, από το σπανάκι και αποκτά αμέσως δύναμη. Αν, όμως, το σπανάκι δεν είναι και από τις αγαπημένες σας τροφές, δείτε τι άλλο μπορείτε να καταναλώσετε, ώστε να αυξήσετε την πρόσληψή του μέσω της διατροφής σας.

Ένα από τα πιο σημαντικά μέταλλα, ο σίδηρος, είναι εξαιρετικά ουσιώδης για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού μας, αφού μεταφέρει οξυγόνο σε όλα τα μέρη του σώματος. Μια μικρή έλλειψή του μπορεί να προκαλέσει αναιμία (και κατά συνέπεια κούραση και αδυναμία), ενώ η χρόνια έλλειψή του μπορεί να οδηγήσει σε ανεπάρκεια κάποιου οργάνου.

Από την άλλη και η υπερβολή δεν κάνει καλό, αφού η υπερβάλλουσα λήψη σιδήρου μπορεί να οδηγήσει στην παραγωγή βλαβερών ελεύθερων ριζών και να επηρεάσει το μεταβολισμό, προκαλώντας ζημιά σε βασικά ζωτικά όργανα, όπως την καρδιά και το συκώτι. Παρ' όλ' αυτά, επειδή το σώμα μας έχει τη δυνατότητα να ρυθμίζει την πρόσληψη σιδήρου, η υπερβολική δόση δεν είναι και τόσο συχνό φαινόμενο και

προκύπτει κυρίως μέσω συμπληρωμάτων – από τις φυσικές πηγές, όπως αυτές που αναφέρουμε παρακάτω δεν υπάρχει κίνδυνος.

Πρέπει ακόμη να θυμάστε πως αν και ο σίδηρος απορροφάται καλύτερα από ζωικές πηγές, όπως το κρέας, όταν προέρχεται από φυτικές ρυθμίζεται καλύτερα από τον οργανισμό, προκαλώντας λιγότερη ζημιά στο σώμα. Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη σιδήρου σύμφωνα με τα τωρινά δεδομένα είναι 18 mg και μπορείτε να τη φτάσετε, καταναλώνοντας συστηματικά τροφές από την παρακάτω λίστα, που υπόσχονται να τροφοδοτήσουν με αρκετό σίδηρο τον οργανισμό σας.

Αποξηραμένα βερίκοκα: Μπορούν να αποτελέσουν σνακ είτε μόνα τους, είτε να δώσουν γεύση και χρώμα μέσα στη σαλάτα, παρέχοντας στον οργανισμό μας βιταμίνη Α, κάλιο, αλλά και 7,5 mg σιδήρου ανά φλιτζάνι, καλύπτοντας το 42% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.

Αποξηραμένα βότανα: Η χρήση τους για ιατρικούς λόγους είναι απεριόριστη και από τα θρεπτικά τους συστατικά δεν θα μπορούσε φυσικά να λείπει και ο σίδηρος. Το αποξηραμένο θυμάρι περιέχει τον περισσότερο σίδηρο απ' όλα, με 124 mg στα 100 γραμμάρια ή 3,7 mg ανά κουταλιά της σούπας (21% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης), ενώ ακολουθεί ο αποξηραμένος μαϊντανός με 11% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης ανά κουταλιά της σούπας, ο αποξηραμένος δυόσμος με 10% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης ανά κουταλιά της σούπας και στη συνέχεια, η ρίγανη, το μαύρο πιπέρι, η μαντζουράνα, ο αποξηραμένος άνηθος, ο αποξηραμένος βασιλικός, το δενδρολίβανο κ.ά., που φτάνουν στο 5% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης ανά κουταλιά.

Κακάο και σοκολάτα: Ευτυχώς για τους λάτρεις του γλυκού, η σοκολάτα τα τελευταία χρόνια παρουσιάζει ολοένα και αυξανόμενα οφέλη, με τη μαύρη έκδοσή της να υπερτερεί έναντι της γάλακτος. Και ειδικά όσον αφορά το σίδηρο, η καθαρή σκόνη κακάο χωρίς λίπη, γάλα ή ζάχαρη είναι αυτή που παρέχει τον περισσότερο σίδηρο φτάνοντας τα 36 mg στα 100 γραμμ. ή 1,8 mg ανά κουταλιά σκόνης κακάο που αντιστοιχεί στο 10% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Η σοκολάτα χωρίς γλυκαντικά που χρησιμοποιείται στα γλυκά περιέχει 17,4 mg σιδήρου στα 100 γραμμ. ή 23 mg ανά φλιτζάνι, ενώ οι γλυκές σοκολάτες γάλακτος μας παρέχουν περίπου 2,4 mg σιδήρου στα 100 γραμμ., δηλαδή περίπου 1 mg (6% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης) στα 40 γραμμάρια σοκολάτας.

Συκώτι: Αποτελεί μια πλούσια σε βιταμίνες τροφή και έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε σίδηρο, ενώ στις αρχές της δεκαετίας του '90 το συνιστούσαν οι γιατροί σαν φάρμακο για την αναιμία και σαν συμπλήρωμα στις εγκυμονούσες. Συγκεκριμένα, το φουά γκρα περιέχει τον περισσότερο σίδηρο με 30,5 mg ανά 100 γραμμάρια ή

13,4 mg ανά μερίδα συκωτιού. Δεύτερο έρχεται το χοιρινό συκώτι με 17,9 mg στα 100 γραμμάρια ή 15,2 mg στα 85 γραμμάρια και ακολουθεί το συκώτι κοτόπουλου που φτάνει το 72% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης στα 100 γραμμάρια, το συκώτι γαλοπούλας (67% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης), το συκώτι αρνιού (57% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης) και το βοδινό συκώτι (36% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης στα 100 γραμμάρια).

Στρείδια, μύδια: Τα οστρακοειδή εν γένει μπορούν να καταναλωθούν τόσο ωμά, όσο και στον ατμό, τηγανητά ή σε σούπα, ενώ θεωρούνται και άκρως αφροδισιακή τροφή για όσους θέλουν να την προσθέσουν σε ένα ρομαντικό δείπνο. Έτσι, όχι μόνο θα απολαύσουν τις αφροδισιακές τους ιδιότητες, αλλά θα αυξήσουν και την πρόσληψη σιδήρου σε σημαντικά ποσοστά, αφού τα έξι μετρίου μεγέθους στρείδια παρέχουν στον οργανισμό 5 mg σιδήρου (28% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης) και τα μύδια 5,7 mg στα 85 γραμμάρια.

Πασατέμπος (σπόροι κολοκύθας): Δημοφιλείς στη Μέση Ανατολή και την ανατολική Ασία, οι σπόροι κολοκύθας περιέχουν 20,7 mg σιδήρου ανά φλιτζάνι (δηλαδή το 115% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης) και 4,2 mg (23% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης) σε περίπου 30 γραμμάρια σπόρων. Συν του ότι εκτός από το θέμα του σιδήρου, ο πασατέμπος περιέχει πολύτιμα λιπαρά οξέα που ευεργετούν την καρδιά, ενώ είναι πλούσιος σε φυλλικό οξύ και φυτικές ίνες.

Ταχίνι και σουσάμι: Το ταχίνι προέρχεται από το σουσάμι και τα δύο είναι πολύ ευεργετικά για τον οργανισμό, αφού προστατεύουν από τη δράση των ελεύθερων ριζών, μειώνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης αθηροσκλήρωσης, ενώ είναι πλούσια σε σίδηρο. Το σουσάμι περιέχει 4,1 mg (23% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης) στα 30 γραμμάρια, ενώ το ταχίνι παρέχει 1,3 mg σιδήρου (7% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης) σε μια κουταλιά της σούπας.

Χαβιάρι: Μάλλον το χαβιάρι δεν αποτελεί συχνά μέρος της διατροφής σας, παρ' όλ' αυτά όποτε έχετε την ευκαιρία να το φάτε, μην ξεχνάτε ότι η περιεκτικότητά του σε σίδηρο ανά 30 γραμμάρια είναι 3,3 mg (19% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης) ή ανά κουταλιά της σούπας 1,9 mg.

Λιαστή ντομάτα: Νόστιμη, λαχταριστή και ό,τι πρέπει για να εμπλουτίσετε το σάντουιτς ή την σάλτσα στα ζυμαρικά σας, η λιαστή ντομάτα αποτελεί επίσης μια από τις πλούσιες πηγές σιδήρου που δεν φανταζόσασταν. Ένα φλιτζάνι λιαστές ντομάτες θα σας χαρίσει 4,9 mg σιδήρου (27% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης), ενώ ένα κομμάτι μονάχα περιέχει 0,2 mg, δηλαδή 1% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.

Ηλιόσπορος: Αποτελεί τη νούμερο 1 πηγή βιταμίνης E, αλλά και καλή πηγή θειαμίνης και μαγνησίου. Ταυτόχρονα, ο σίδηρος που βρίσκουμε στον ηλιόσπορο φτάνει τα 7,4 mg ανά φλιτζάνι, καλύπτοντας το 41% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.

Πηγή: clickatlife.gr