

Μεγιστοποιείτε την απορρόφηση του σιδήρου από τη διατροφή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο σίδηρος αποτελεί ένα ζωτικής σημασίας μέταλλο που παίρνει μέρος σε ποικίλες λειτουργίες του ανθρωπίνου σώματος όπως η μεταφορά οξυγόνου στους ιστούς και στους μύες, η παραγωγή ενέργειας, η εξόντωση τοξικών για τον οργανισμό μεταβολιτών, η παραγωγή ορμονών και σε πολλές άλλες λειτουργίες.

Η έλλειψή του αποτελεί μια συχνή διατροφική ανεπάρκεια που ταλαιπωρεί κυρίως τις γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας. Ο σίδηρος διακρίνεται στον αιμικό, ο οποίος απαντάται κυρίως στο κρέας, στο ψάρι και στα πουλερικά και είναι περισσότερο απορροφήσιμος, και στον μη-αιμικό, ο οποίος απαντάται κυρίως στα φυτικής προέλευσης τρόφιμα και παρουσιάζει φτωχή απορρόφηση της τάξης του 2-3%.

Τρόφιμα πλούσια σε μη-αιμικό σίδηρο είναι οι ξηροί καρποί, τα φασόλια, τα σκουροπράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα αποξηραμένα φρούτα και τα προϊόντα ολικής άλεσης.

Παρά τη φτωχή απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου υπάρχουν κάποιοι διαιτητικοί παράγοντες που μπορούν να αυξήσουν ή να μειώσουν την απορρόφησή του, συμβάλλοντας καθοριστικά στα επίπεδα και στις αποθήκες του στον ανθρώπινο οργανισμό.

Παράγοντες που αυξάνουν την απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου είναι:

- Τα αναγωγικά οξέα όπως το ασκορβικό οξύ ή αλλιώς η γνωστή σε όλους μας βιταμίνη C.

- Ο παράγοντας κρέατος, δηλαδή η κατανάλωση ταυτόχρονα του μη-αιμικού σιδήρου με κρέας, ψάρι ή κοτόπουλο.
- Τα σάκχαρα όπως η φρουκτόζη η οποία περιέχεται στα φρούτα.

Παράγοντες που μειώνουν την απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου είναι:

- Οι πολυφαινόλες, που υπάρχουν στο τσάι και στον καφέ.
- Το οξαλικό οξύ, που υπάρχει στο σπανάκι, στο παντζάρι, στα βατόμουρα, στη σοκολάτα, στο τσάι κ.α.
- Το φυτικό οξύ, που υπάρχει στο καλαμπόκι, στα όσπρια και στα δημητριακά ολικής άλεσης.
- Η φωσβιτίνη, η οποία αποτελεί μια πρωτεΐνη του αβγού.
- Το αιθυλένοδιαμινοτετραοξικό οξύ (EDTA), το οποίο αποτελεί πρόσθετο των τροφίμων και δρα ως σταθεροποιητής.
- Διάφορα θρεπτικά συστατικά όπως το ασβέστιο, ο ψευδάργυρος, το μαγγάνιο και το νικέλιο.

Γνωρίζοντας τα παραπάνω θα ήταν εύλογο να αποφεύγεται η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε μη-αιμικό σίδηρο ή συμπληρωμάτων αυτού με τρόφιμα που μειώνουν την απορρόφησή του και παράλληλα να συνοδεύεται από αυτά που μπορούν να την αυξήσουν.

Πηγή: neadiatrofis.gr