

Σίδηρος: με ποια διατροφή θα τον αυξήσετε;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα χαμηλά επίπεδα σιδήρου ταλαιπωρούν εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, που υποφέρουν από ζαλάδες, κόπωση και δεκάδες άλλα συμπτώματα που σχετίζονται με το χαμηλό σίδηρο. Μόνη λύση η σωστή διατροφή που μπορεί να αυξήσει θεαματικά τα επίπεδα του σιδήρου στον οργανισμό σας.

Τρόφιμα πλούσια σε σίδηρο

Η απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό δε γίνεται στον ίδιο βαθμό από όλα τα τρόφιμα. Αυτό οφείλεται στη χημική μορφή με την οποία εμπεριέχεται ο σίδηρος στα διάφορα τρόφιμα. Τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης παρέχουν καλύτερα απορροφήσιμο σίδηρο στον οργανισμό (αιμικό σίδηρο) σε σχέση με τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης (μη αιμικό σίδηρο).

α. Πηγές αιμικού σιδήρου (ποσοστό απορρόφησης 15-35%):

- Συκώτι, σπλήνα
- Μύδια, στρείδια
- Όλα τα είδη κρέατος και κυρίως το μοσχαρίσιο κρέας
- Μπακαλιάρος, πέρκα, σολομός, τόνος, σαρδέλες, γαρίδες
- Κρόκος αυγού.

Φροντίστε να περιλαμβάνετε στα κύρια γεύματα της ημέρας ένα τουλάχιστον τρόφιμο από αυτή την ομάδα.

β. Πηγές μη αιμικού σιδήρου (ποσοστό απορρόφησης 2-10%):

- Όσπρια (φακές, φασόλια, ρεβίθια)
- Σουσάμι, πλιγούρι βρώμης
- Φάβα
- Τυρί tofu (τόφου)
- Ξηροί καρποί (φιστίκια, καρύδια, φιστίκια Αιγίνης, αμύγδαλα, κάσιους, πασατέμπο)
- Ψωμί σίκαλης
- Ξηρά φρούτα (σταφίδες, δαμάσκηνα, σύκα)
- Βερίκοκα, παντζάρια, σπανάκι, αγκινάρες.

Λόγω της μικρής ικανότητας απορρόφησης του σιδήρου από αυτά τα τρόφιμα, καλό είναι τα τρόφιμα της ομάδας αυτής να συνοδεύονται από τρόφιμα της πρώτης ομάδας ή από τρόφιμα που ενισχύουν την απορρόφηση του σιδήρου (βλ. παρακάτω). Τρόφιμα με βιταμίνη C (πορτοκάλι, φράουλες, χυμός λεμονιού) ευνοούν την απορρόφηση του σιδήρου των φυτικών τροφών.

Καφές -τσάι

Ο καφές, καθώς και το τσάι, περιέχουν τανίνες που εμποδίζουν την απορρόφηση του σιδήρου. Καλό είναι λοιπόν να μην πίνετε καφέ ή τσάι μαζί ή αμέσως μετά τα γεύματα.

Αλκοόλ

Εάν πίνετε κρασί με τα γεύματα σας προτιμήστε το λευκό που ευνοεί την απορρόφηση του σιδήρου και αποφύγετε το κόκκινο, που λόγω των πολυφαινολών που περιέχει μπορεί να μειώσει λίγο την απορρόφηση του σιδήρου.

Τρόφιμα που ευνοούν την απορρόφηση του σιδήρου

- Κρέας, ψάρι, πουλερικά
- Πορτοκάλι και ο χυμός του, φράουλες, γκρέιπφρουτ
- Μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών, ντομάτα και ο χυμός της, πατάτες, πράσινες και κόκκινες πιπεριές, μαρούλι.
- Λευκό κρασί.

Από την Ευανθία Παγουρτζή, Διαιτολόγο-Διατροφολόγο, Πτυχιούχο Χαροκόπειου Πανεπιστημίου Αθηνών και επιστημονικό συνεργάτη

Πηγές: iator.gr – clickatlife.gr