

Αυξήστε την απορρόφηση σιδήρου από τον



Για να

μη ζείτε μια καθημερινότητα γεμάτη κούραση και αδυναμία από την έλλειψη σιδήρου, βάλτε τις παρακάτω τροφές στη διατροφή σας για να εξασφαλίσετε την καλύτερη απορρόφησή του.

Ο σίδηρος είναι ένα απαραίτητο στοιχείο για τον οργανισμό μας, καθώς μεταφέρει το οξυγόνο με το αίμα σε όλα τα όργανα του σώματος. Όσοι έχουν βρεθεί αντιμέτωποι με την έλλειψή του στο παρελθόν, σίγουρα θα έχουν βιώσει έντονα το αίσθημα της κόπωσης, της αδυναμίας, ενώ μπορεί να παρουσιάζουν αναιμία.

Ευτυχώς, όμως, υπάρχουν τροφές που μπορούν να μας βοηθήσουν να εξασφαλίσουμε την απαραίτητη πρόσληψη σιδήρου, οι οποίες είναι ιδιαιτέρως αναγκαίες στις γυναίκες, λόγω της απώλειας αίματος στην οποία υπόκεινται κάθε μήνα μέσω της εμμηνόρροιας.

Αν, λοιπόν, οι εξετάσεις αίματος δείχνουν το σίδηρο σε χαμηλά επίπεδα και έχοντας υπόψη ότι η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη σιδήρου για τις ενήλικες γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας είναι περίπου 15-20 mg/ημέρα, ενώ για τους ενήλικες άνδρες είναι περίπου 10 mg/ ημέρα, δείτε τι πρέπει να καταναλώσετε για να τον ανεβάσετε και να «ανέβετε» κι εσείς.

Στρείδια: τα θαλασσινά που θα σας τονώσουν

Σίγουρα δεν μπορείτε να τρώτε στρείδια καθημερινά, αλλά βάζοντάς τα στο πρόγραμμα μια στο τόσο, θα προσθέσετε μια σημαντική πηγή σιδήρου στη διατροφή σας. Τα 85 γραμμάρια τους παρέχουν περισσότερο από 30% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης σιδήρου που χρειάζεστε και αποτελούν μια νόστιμη και διαφορετική επιλογή στην κουζίνα σας.

Σπανάκι: η all time classic τροφή για αύξηση σιδήρου

«Φά'το, έχει σίδηρο» είναι μια φράση με την οποία όλοι μεγαλώσαμε όσον αφορά το σπανάκι. Όσοι δεν πείστηκαν και το άφησαν έξω από τις διατροφικές του επιλογές, χάνουν το 10% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σιδήρου που παρέχει, τις βιταμίνες και τα θρεπτικά του συστατικά, συν την υπέροχη γεύση που δίνει στις σαλάτες, στα σάντουιτς, τις σούπες κ.ο.κ.

Μοσχάρι: κάνει καλό αλλά με μέτρο

Εν προκειμένω δεν θα χρειαστεί να σας πείσουμε, καθώς το μοσχάρι αποτελεί αγαπημένη τροφή των περισσότερων κρεατοφάγων. Τα 85 γραμμάρια μοσχαριού παρέχουν περίπου το ¼ της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης σιδήρου, επειδή, όμως, η κατανάλωσή του πρέπει να γίνεται με μέτρο καθώς αυξάνει τη χοληστερίνη, μην το επιλέγετε περισσότερες από 1-2 φορές την εβδομάδα και προτιμήστε το όσο πιο άπαχο γίνεται, καθαρισμένο από λίπος.

Τόνος: η εύκολη επιλογή

Ο τόνος κονσέρβα αποτελεί την εύκολη λύση όταν δεν έχετε μαγειρέψει: μπορείτε να τον προσθέσετε στη σαλάτα, να τον αναμείξετε με φασόλια και λαχανικά, να τον καταναλώσετε με κράκερ ολικής άλεσης, στη σάλτσα για τα μακαρόνια κ.ο.κ. κι εκτός από νοστιμιά, να χαρίσετε σίδηρο στον οργανισμό σας. Όπως με όλες τις κονσέρβες, έτσι κι εδώ θα πρέπει να διατηρήσετε το μέτρο και να μην ξεπερνάτε την κατανάλωσή του 1-2 φορές την εβδομάδα.

Δημητριακά: το δυνατό πρωινό

Ξεκινήστε τη μέρα σας από το πρωί με σίδηρο, με εμπλουτισμένα δημητριακά που σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να καλύπτουν πολύ μεγάλο ποσοστό της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Αν δεν προλαβαίνετε να τα καταναλώσετε το πρωί, προσθέστε τα σε κάποιο άλλο γεύμα της ημέρας για να λάβετε τα οφέλη τους.

Κοτόπουλο: για όσους δεν προτιμούν το μοσχάρι

Αν η κατανάλωση μοσχαριού για την αύξηση σιδήρου σας προβληματίζει, τότε προτιμήστε το κοτόπουλο. Μπορεί να μην είναι το ίδιο πλούσιο σε σίδηρο, αλλά παρέχει 0,9mg σιδήρου στα 85 γραμμάρια, ενώ το συκώτι του φτάνει τα 11mg στην ίδια ποσότητα. Προσθέστε το σε σούπες, στη σαλάτα ή απολαύστε το με πατάτες στο φούρνο και δυναμώστε.

Ξηροί καρποί: το σνακ της δύναμης

Ειδικά αν είστε χορτοφάγοι και το κρέας έχει εξαφανιστεί από τη διατροφή σας, οι ξηροί καρποί μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην πρόσληψη σιδήρου. Είναι πλούσιοι σε καλά λιπαρά και η περιεκτικότητά τους σε σίδηρο ποικίλλει, φτάνοντας τα 6mg στα 100 γραμμάρια κάσιους, κουκουνάρι, φουντούκι, φιστίκι και αμύγδαλο. Καταναλώστε τους σαν σνακ ή μέσα στο φαγητό και τις σαλάτες, δίνοντάς τους έξτρα γεύση και τραγανή υφή.

Άλλες τροφές που μπορούν να σας βοηθήσουν να αυξήσετε τα επίπεδα σιδήρου στον οργανισμό σας είναι οι γαρίδες, τα αποξηραμένα φρούτα, τα φασόλια, το τόφου, οι φακές και το χοιρινό, ενώ καλό είναι να συνδυάζετε πάντα μια τροφή που περιέχει σίδηρο με βιταμίνη C (μπρόκολο, πορτοκάλι, λεμόνι κ.ο.κ.), αποφεύγοντας την ταυτόχρονη κατανάλωση ασβεστίου. Η βιταμίνη C βοηθάει στην καλύτερη απορρόφηση σιδήρου, ενώ το ασβέστιο μειώνει την απορρόφηση.

Πηγή: clickatlife.gr