

Φαγητά με σίδηρο - που θα βρείτε το τονωτικό του αίματος;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ανακαλύψτε όλες τις τροφές που περιλαμβάνουν σίδηρο και ποιες τροφές συμβάλουν στην απορρόφηση του από τον οργανισμό.

Γράφει: Νικολάου Ελένη

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Ο σίδηρος περιέχεται στην αιμοσφαιρίνη και στη μυοσφαιρίνη. Εκείνος της αιμοσφαιρίνης συμμετέχει στη μεταφορά οξυγόνου από τους πνεύμονες στους άλλους ιστούς, ενώ αυτός που περιέχεται στην μυοσφαιρίνη, μεταφέρει οξυγόνο από το αίμα και αποθηκεύει στους μύες. Στο ανθρώπινο σώμα υπάρχει ο σίδηρος στην απλή του μορφή και αυτός που αποθηκεύεται με τη μορφή φερριτίνης. Η εκτίμηση της φερριτίνης είναι σημαντική για τη διάγνωση της αναιμίας που οφείλεται σε έλλειψη σιδήρου. Η σιδηροπενία (έλλειψη σιδήρου) αποτελεί την πλέον συνηθισμένη διατροφική ανεπάρκεια, που επηρεάζει κυρίως βρέφη, παιδιά, εφήβους και γυναίκες πριν την εμμηνόπαυση. Στα πρώτα στάδια έλλειψης σιδήρου παρατηρούνται αδυναμία, κόπωση, τριχόπτωση, εύθραυστα νύχια, ενώ σοβαρή έλλειψη σιδήρου οδηγεί σε σιδηροπενική αναιμία, μειωμένη απόδοση σε αερόβιες δραστηριότητες, καθυστέρηση στην ανάπτυξη, γνωσιακή και διανοητική δυσλειτουργία, διαταραχές στο ανοσοποιητικό σύστημα και προβλήματα στην κύηση.

Παρακάτω θα αναφερθούμε σε φαγητά – τρόφιμα που περιέχουν σίδηρο και πως μπορούμε να τα εντάξουμε στη διατροφή μας!

Συμβουλές...

1. Τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε σίδηρο: σπλήνα αρνιού, συκώτι πάπιας και χήνας, χτένια, χαβιάρι, σουπιές, πιπεριές, συκώτι αρνιού, χταπόδι, συκώτι κοτόπουλου, στρείδια, μύδια, συκώτι μοσχάρι, χοιρινό, μοσχάρι, κατσίκι, φασόλια ξερά, σπανάκι, φακές, γαρίδες, κιμάς μοσχάρι, γαλοπούλα, κοτόπουλο, λιπαρά ψάρια, τόνος. Επομένως, μπορείτε να επιλέξετε μέσα στην εβδομάδα να καταναλώσετε τα φαγητά αυτά ως το κυρίως σας γεύμα (προτιμήστε τα ψητά ή βραστά με λίγο ελαιόλαδο)!
2. Συνδυάστε τις τροφές υψηλότερης απορρόφησης σιδήρου από τον οργανισμό (κρέας, πουλερικά και ψάρια προσφέρουν ποσοστό απορρόφησης σιδήρου 20-25%) με τροφές χαμηλότερης απορρόφησης (δημητριακά, λαχανικά, φρούτα, όσπρια και ξηροί καρποί προσφέρουν 3-8% ποσοστό απορρόφησης), έτσι ώστε η απορρόφηση του σιδήρου σε διατροφή με τρόφιμα ζωικής και φυτικής προέλευσης να φτάνει το 10%.
3. Συνδυάστε τις τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε σίδηρο με:
 - Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C, όπως χυμό πορτοκαλιού, φράουλες, πιπεριές, ντομάτες, μπρόκολο, λάχανο, κρεμμύδι, πεπόνι, χόρτα, σπανάκι, μαρούλι κλπ. Η βιταμίνη C αυξάνει την απορρόφηση του σιδήρου. Όταν, λοιπόν, τρώτε μπριζόλα, νοστιμίστε τη με λεμόνι. Στη σαλάτα επιλέγετε λαχανικά από τα παραπάνω.
 - Λευκό κρασί: Το μηλικό οξύ που περιέχει αυξάνει επίσης την απορρόφηση του σιδήρου. Μπορείτε να συνοδέψετε το γεύμα σας με 1 ποτηράκι λευκό κρασί!
4. Αποφύγετε να συνδυάζετε τροφές πλούσιες σε σίδηρο με:
 - Τσάι, καφέ, αναψυκτικά τύπου κόλα, κόκκινο κρασί: Περιέχουν τανίνες, οι οποίες δυσχεραίνουν την απορρόφηση του σιδήρου.
 - Γαλακτοκομικά ή άλλες τροφές πλούσιες σε ασβέστιο, το οποίο δεσμεύει το σίδηρο. Όταν δηλαδή τρώτε δημητριακά πρωινού, προτιμήστε τα χωρίς γάλα ή γιαούρτι, επειδή θα μειωθεί η απορρόφηση του σιδήρου που σας προσφέρουν.
 - Τον κρόκο του αυγού γιατί περιέχει μία ουσία που εμποδίζει την απορρόφηση του σιδήρου.
 - Φυτικές ίνες (π.χ. προϊόντα ολικής άλεσης), καθώς και αυτές με τη σειρά τους μειώνουν την απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό.
5. Προτιμήστε τα εξής φρούτα, που είναι πλούσια σε σίδηρο: αποξηραμένα

βερίκοκα, αποξηραμένα δαμάσκηνα, ξηρές σταφίδες, σύκα. Μπορείτε να τα καταναλώσετε στα ενδιάμεσα γεύματα ή να τα προσθέσετε στη σαλάτα σας!

6. Βάλτε ντομάτα λιαστή στις σαλάτες!
7. Βάλτε αποξηραμένα βότανα στα φαγητά, όπως θυμάρι, μαϊντανός, δυόσμος, ρίγανη, μαύρο πιπέρι, μαντζουράνα, άνηθος, δενδρολίβανο! Με αυτό τον τρόπο δίνετε γεύση στο φαγητό σας και αυξάνετε την απορρόφηση του σιδήρου!
8. Πιείτε κακάο (σε σκόνη, χωρίς γάλα) για ρόφημα και αποφύγετε να προσθέσετε ζάχαρη, για να μην αυξήσετε την πρόσληψη θερμίδων! Προτιμήστε το γλυκό της εβδομάδας να είναι μαύρη σοκολάτα!
9. Επιλέξτε τους εξής ξηρούς καρπούς, που είναι πλούσιοι σε σίδηρο: πασατέμπος, κουκουνάρι, ηλιόσπορους, κάσιους φιστίκια, αμύγδαλα και καρύδια. Μπορείτε να τους καταναλώσετε στα ενδιάμεσα γεύματα ή να τους προσθέσετε στη σαλάτα!
10. Προσθέστε στη σαλάτα σουσάμι ή προτιμήστε αμυλούχα με σουσάμι (π.χ κουλούρι Θεσσαλονίκης, κριτσίνια.... Τα οποία μπορείτε να προσθέστε στο πρωινό ή το δεκατιανό σας)!
11. Προσθέστε 1 κ. γλυκού ταχίνι στο ψωμί σας και καταναλώστε το στο πρωινό σας μαζί με 1 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι!

Πηγή: iatronet.gr