26 Δεκεμβρίου 2015

Ο σίδηρος στη διατροφή των εφήβων

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η εφηβεία είναι μια κρίσιμη περίοδος, που χαρακτηρίζεται από σημαντική αύξηση του ρυθμού ανάπτυξης των παιδιών.
Οι μεταβολές που παρατηρούνται στο σώμα των εφήβων είναι καθοριστικές για την επίτευξη βέλτιστης ανάπτυξης και τη διατήρηση της υγείας και συνοδεύονται από αύξηση των διατροφικών απαιτήσεων, τόσο σε ενέργεια όσο και σε ορισμένα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Σε αυτά περιλαμβάνεται ο σίδηρος, που «καλείται» να καλύψει τις ανάγκες που δημιουργούνται από την αύξηση του όγκου του αίματος, την ανάπτυξη του μυϊκού ιστού στα αγόρια και την έναρξη της εμμηνορρυσίας στα κορίτσια.

Έτσι, η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη σιδήρου για αγόρια και κορίτσια ηλικίας 14-18 ετών διαμορφώνεται στα 11 mg και 15 mg, αντίστοιχα. Οι ποσότητες αυτές είναι απαραίτητες ώστε να καλυφθούν οι αυξημένες ανάγκες του οργανισμού και να μειωθεί ο κίνδυνος εμφάνισης σιδηροπενίας ή σιδηροπενικής αναιμίας και των συμπτωμάτων που τις συνοδεύουν, όπως ατονία, κόπωση, μειωμένη συγκέντρωση, αυξημένη ευαισθησία σε λοιμώξεις ή και καθυστέρηση της ανάπτυξης.

Συνεπώς, το εβδομαδιαίο διαιτολόγιο των εφήβων θα πρέπει να περιλαμβάνει τακτική κατανάλωση πλούσιων πηγών σιδήρου τόσο ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά, όσο και φυτικής όπως τα όσπρια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα αποξηραμένα φρούτα και οι ξηροί καρποί, οι

νιφάδες βρώμης και τα εμπλουτισμένα δημητριακά και προϊόντα ολικής άλεσης. Επιπλέον, οι φυτικές πηγές σιδήρου θα πρέπει να συνδυάζονται με τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, η οποία αυξάνει την απορρόφησή του.

Τέλος, καλό θα ήταν να αποφεύγεται η κατανάλωση τσαγιού ή ροφημάτων που περιέχουν καφεΐνη κοντά ή μαζί με τα γεύματα, καθώς περιέχουν συστατικά που μειώνουν τη βιοδιαθεσιμότητα του σιδήρου. Αντίστοιχη επίδραση έχει και το ασβέστιο, γι’ αυτό και προτείνεται να μην καταναλώνονται γαλακτοκομικά προϊόντα μαζί με πλούσιες πηγές σιδήρου.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr