

24 Ιανουαρίου 2017

## Οι τροφές με τον περισσότερο σίδηρο (ΛΙΣΤΑ)

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο σίδηρος είναι πολύ σημαντικός για τη σωστή λειτουργία του

## **οργανισμού, καθώς μεταφέρει οξυγόνο σε όλα τα μέρη του σώματος.**

Μία μικρή έλλειψη του μπορεί να προκαλέσει αναιμία (και κατά συνέπεια κούραση και αδυναμία), ενώ η χρόνια έλλειψη του μπορεί να οδηγήσει σε ανεπάρκεια κάποιου οργάνου.

Από την άλλη, η υπερβάλλουσα λήψη σιδήρου μπορεί να οδηγήσει στην παραγωγή βλαβερών ελεύθερων ριζών και να επηρεάσει το μεταβολισμό, προκαλώντας ζημιά σε βασικά ζωτικά όργανα, όπως την καρδιά και το συκώτι.

Επειδή όμως το σώμα μας έχει τη δυνατότητα να ρυθμίζει την πρόσληψη σιδήρου, η υπερβολική δόση δεν είναι και τόσο συχνό φαινόμενο και προκύπτει κυρίως μέσω συμπληρωμάτων.

Παρακάτω θα βρείτε τις τροφές που είναι πλούσιες σε σίδηρο.

Θυμηθείτε όμως: Δεν αρκεί μόνο να καταναλώνετε τροφές με σίδηρο, αλλά να επιτρέπετε στον οργανισμό σας και να τον απορροφά. Ο καταλληλότερος τρόπος είναι να καταναλώνετε μαζί τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C.

### ΤΡΟΦΗ (ωμή 100 γρ.) ΣΙΔΗΡΟΣ

ΣΥΚΩΤΙ	14,0
ΚΑΚΑΟ ΣΚΟΝΗ	11,6
ΦΑΣΟΛΙΑ ΞΕΡΑ	6,7
ΦΑΚΕΣ	6,1
ΟΣΠΡΙΑ ΓΕΝΙΚΑ	5,0
ΑΡΑΚΑΣ	4,8
ΣΟΚΟΛΑΤΑ	4,4
ΚΡΕΑΣ ΚΑΤΣΙΚΑΣ	3,5
ΓΑΡΙΔΕΣ	3,2
ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ	3,1
ΣΤΑΦΙΔΕΣ	2,7
ΑΥΓΟ	2,5

ΣΠΑΝΑΚΙ	2,4
ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ	2,2
ΚΡΕΑΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ	1,8
ΨΑΡΙΑ ΚΑΠΝΙΣΤΑ	1,6
ΨΑΡΙΑ ΠΑΧΙΑ	1,2
ΚΡΕΑΣ ΧΟΙΡΙΝΟ	1,2
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	0,9
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΓΕΝΙΚΑ	0,8

**Πηγή:** [newsitamea.gr](http://newsitamea.gr)