

## Σίδηρος: με ποια διατροφή θα τον αυξήσετε;

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



### **Μόνη λύση η σωστή διατροφή**

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). [\(περισσότερα...\)](#)