

Σίδηρος : Δείτε τι μπορεί να εμποδίσει την απορρόφησή του

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[sidiros-deite-ti-mporei-na-empodisei-tin-aporrofisi-tou](#)

Ο σίδηρος αποτελεί ένα ζωτικής σημασίας μικροθρεπτικό συστατικό, απαραίτητο για τη διατήρηση της υγείας και φυσιολογικής λειτουργίας του οργανισμού.

Οι διαιτητικές πηγές του διακρίνονται σε ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά και φυτικής προέλευσης, όπως τα όσπρια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα αποξηραμένα φρούτα, οι ξηροί καρποί, οι νιφάδες βρώμης και τα εμπλουτισμένα δημητριακά και προϊόντα ολικής άλεσης.

Η διαφορά των δύο παραπάνω κατηγοριών εντοπίζεται στο είδος του σιδήρου που περιέχουν. Ειδικότερα, στην πρώτη περίπτωση, ο σίδηρος ονομάζεται “αιμικός” και είναι πιο εύκολα απορροφήσιμος από τον οργανισμό, ενώ στη δεύτερη πρόκειται για “μη-αιμικό” σίδηρο, που εμφανίζει πολύ χαμηλότερα ποσοστά απορρόφησης.

Πιθανότατα έχετε ακούσει πως ο συνδυασμός των φυτικών πηγών σιδήρου με τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη C, ενισχύει την απορρόφησή του. Από την άλλη όμως, θα πρέπει κανείς να γνωρίζει πως υπάρχουν και ορισμένα συστατικά που φαίνεται ότι μειώνουν τη βιοδιαθεσιμότητά του.

Σε αυτά συγκαταλέγονται το ασβέστιο, οι πολυφαινόλες, τα οξαλικά οξέα και το φυτικό οξύ. Τα εν λόγω συστατικά περιέχονται σε υψηλές ποσότητες σε τρόφιμα όπως τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το τσάι, ο καφές, το κακάο, το σπανάκι, τα παντζάρια, οι μπάμιες, τα αποξηραμένα σύκα και δαμάσκηνα, οι ξηροί καρποί, τα φρούτα που ανήκουν στην οικογένεια των μούρων (φράουλες, βατόμουρα, σμέουρα, φραμπουάζ) και ορισμένα όσπρια.

Επομένως, σε περιπτώσεις όπου υπάρχουν αυξημένες ανάγκες σιδήρου, όπως στα παιδιά, τις εγκύους και τις θηλάζουσες, καθώς και σε άτομα με σιδηροπενία ή σιδηροπενική αναιμία, θα ήταν καλό να αποφεύγεται η ταυτόχρονη κατανάλωση πλούσιων πηγών σιδήρου με τρόφιμα ή ροφήματα που περιέχουν υψηλές

συγκεντρώσεις των παραπάνω συστατικών.

Πηγή: neadiatrofis.gr