

## **Χορτοφαγικές τροφές που έχουν περισσότερο σίδηρο από το κρέας!**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Εάν είστε χορτοφάγος ή θέλετε να υιοθετήσετε μια διατροφή χωρίς πολύ κρέας, πρέπει να φροντίζετε να λαμβάνετε την απαραίτητη ποσότητα σιδήρου.

Σύμφωνα με τα Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας των ΗΠΑ, η συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα σιδήρου για τους ενήλικες είναι 8-27 mg. Οι μεγαλύτερης ηλικίας γυναίκες και όσες θηλάζουν έχουν μεγαλύτερες ανάγκες.

Παρότι το κρέας βρίσκεται στην κορυφή της λίστας με τις προτεινόμενες πηγές σιδήρου, αν θέλετε να το αποφύγετε υπάρχουν πολλές χορτοφαγικές επιλογές που περιέχουν την ίδια ποσότητα σιδήρου ή και περισσότερη από το κρέας.

Αν δεν θέλετε να εγκαταλείψετε τη χορτοφαγική διατροφή σας αλλά ανησυχείτε για την ποσότητα σιδήρου που λαμβάνετε, δείτε ποιες τροφές πρέπει να καταναλώνετε τακτικά.



## **Σπανάκι**

Τα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και ειδικά το σπανάκι είναι πολύ πλούσια σε σίδηρο. Τρία φλιτζάνια σπανάκι περιέχουν περίπου 18 mg σιδήρου, δηλαδή περισσότερο από μία μπριζόλα. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να καλύψετε τις ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού για σίδηρο, τρώγοντας μόνο μία σαλάτα με σπανάκι.





## **Μπρόκολο**

Το μπρόκολο δεν είναι μόνο πλούσιο σε σίδηρο και άλλα θρεπτικά στοιχεία, όπως η βιταμίνη Κ και το μαγνήσιο, αλλά περιέχει και πολλή βιταμίνη C, η οποία βοηθά στην καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό.



## **Φακές**

Μόλις ένα φλιτζάνι φακές έχουν περισσότερο σίδηρο από μια μπριζόλα. Επιπλέον είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες, κάλιο και πρωτεΐνες. Μπορείτε να τις φάτε σε μορφή σούπας ή να τις προσθέσετε στη σαλάτα σας.

Στιγμιότυπο 2017-05-19, 7.52.02 πμ

Image not found or type unknown

## **Κέιλ**

Το κέιλ έχει γίνει πολύ δημοφιλές τα τελευταία χρόνια λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε θρεπτικά στοιχεία. Τρεις κούπες κέιλ περιέχουν 3,6 mg σιδήρου.



### **Κινέζικο λάχανο (Bok Choy)**

Το μποκ τσόι ή κινέζικο λάχανο είναι ένα φυλλώδες λαχανικό που χρησιμοποιείται στην κινέζικη κουζίνα. Είναι συγγενικό με το λάχανο και ανήκει στο ίδιο είδος με το γογγύλι. Χρησιμοποιείται στις σαλάτες, ενώ μπορεί να μαγειρευτεί και στον ατμό. Είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α και έχει 1,8 mg σιδήρου ανά φλιτζάνι.





### **Ψητή πατάτα**

Μια μεγάλη ψητή πατάτα περιέχει σχεδόν τριπλάσια ποσότητα σιδήρου από μια μερίδα κοτόπουλο. Συνδυάστε τη με γιαούρτι, μπρόκολο ή λιωμένο τυρί για ένα απολαυστικό και ελαφρύ γεύμα.



## **Σουσάμι**

Μία κουταλιά της σούπας σπόρων σουσαμιού περιέχει 1,3 mg σιδήρου. Είναι πολύ εύκολο να τους εντάξετε στη διατροφή σας. Βάλτε τους σε σαλάτες ή σε διάφορες σάλτσες που θα συνοδεύσουν τα κυρίως πιάτα σας.



## **Κάσιους**

Όλοι οι ξηροί καρποί είναι πηγές πρωτεΐνης για τους χορτοφάγους, κάποιιοι όμως είναι και πολύ πλούσιοι σε σίδηρο. Το ¼ του φλιτζανιού κάσιους περιέχει περίπου 2 γραμμάρια σιδήρου. Αν δεν μπορείτε να τους φάτε στην αρχική μορφή τους, προσθέστε τους σε smoothies.



## **Σόγια**

Ένα φλιτζάνι μαγειρεμένης σόγιας περιέχει περίπου 8-9 mg σιδήρου. Ταυτόχρονα αποτελεί κορυφαία πηγή πρωτεϊνών. Να προτιμάτε τη βιολογική σόγια αντί της συμβατικής που είναι γενετικά τροποποιημένη.





## Ρεβίθια

Ένα φλιτζάνι ρεβίθια περιέχουν 4,7 mg σιδήρου, ποσότητα που καλύπτει πάνω από τις μισές ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικα άνδρα.



## Μαύρη σοκολάτα

Στα ατελείωτα οφέλη της μαύρης σοκολάτας (υγιέστερο δέρμα και δόντια, μείωση του άγχους κλπ.) προσθέστε ότι σας παρέχει και πολύ σίδηρο. Τα 30 γραμμάρια μαύρης σοκολάτας, περιέχουν 2-3 mg σιδήρου, περισσότερο δηλαδή από ότι το βόειο κρέας.



## **Σέσκουλα**

Μόνο ένα φλιτζάνι σέσκουλα έχει 4 mg σιδήρου, αλλά και πολύτιμα θρεπτικά συστατικά όπως ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και βιταμίνες A, C, και K.



## **Τόφου**

Μισό φλιτζάνι τόφου (στερεοποιημένη μορφή πρωτεΐνης σόγιας που μοιάζει με λευκό τυρί) περιέχει 3 mg σιδήρου. Δοκιμάστε μία από τις αμέτρητες συνταγές που υπάρχουν με αυτό το τυρί.



## **Φασόλια**

Τα φασόλια περιέχουν 3-4 mg σιδήρου ανά φλιτζάνι. Δοκιμάστε τα σε σούπα ή σε σαλάτα, καθώς και σε πολλές ακόμη συνταγές αντικαθιστώντας με αυτά το κρέας.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)