

Τρεις σούπερ συνδυασμοί που αυξάνουν την απορρόφηση σιδήρου

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



Ποιες τροφές ευνοούν την απορρόφηση του σιδήρου και ποιες δυσκολεύουν την κατάσταση. Ενημερωθείτε και τρώτε σωστά ώστε να μην στερείτε τον πολύτιμο σίδηρο από τον οργανισμό σας

Ο σίδηρος είναι ένα απαραίτητο μέταλλο για την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού, για τον λόγο αυτό η διατροφή πρέπει να καλύπτει τις ανάγκες μας σε αυτό το πολύτιμο στοιχείο. Ωστόσο, οι τροφές που επιλέγουμε φαίνεται ότι επηρεάζουν τόσο την ποσότητα σιδήρου που προσλαμβάνουμε όσο και το βαθμό απορρόφησής του από τον οργανισμό.

Οι διαιτολόγοι εξηγούν ποιες τροφές αυξάνουν την απορρόφηση του σιδήρου, αλλά και ποιες την εμποδίζουν.

Τροφές που αυξάνουν την απορρόφηση σιδήρου

1. τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C: Η βιταμίνη C έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει την απορρόφηση του σιδήρου των τροφών φυτικής προέλευσης. Σύμφωνα με έρευνα, 100 mg βιταμίνης C με ένα γεύμα αύξησε την απορρόφηση σιδήρου κατά

67%. Ο φυτικός σίδηρος περιέχεται στις φακές, τα ρεβίθια, τις αγκινάρες, το σουσάμι, το σπανάκι, τη βρώμη, τα πράσα, τους ξηρούς καρπούς. Για την καλύτερη απορρόφησή του λοιπόν, καλό είναι να συνδυάζουμε τα τρόφιμα που τον περιέχουν με φρούτα και λαχανικά πλούσια σε βιταμίνη C (εσπεριδοειδή, φράουλες, ακτινίδια, μπρόκολο, πιπεριές, ντομάτα).

2. τρόφιμα με βιταμίνη A και β-καροτένιο: Η βιταμίνη A παίζει καθοριστικό ρόλο στην υγεία της όρασης, των οστών και του ανοσοποιητικού συστήματος. Το β-καροτένιο, που απαντάται σε λαχανικά και φρούτα, αποτελεί πρόδρομη μορφή βιταμίνης A. Για περισσότερο β-καροτένιο και βιταμίνη A, προσθέστε στη διατροφή σας καρότα, γλυκοπατάτες, σπανάκι, λάχανο, κόκκινες πιπεριές, πεπόνι, βερίκοκα, πορτοκάλια και ροδάκινα. Σημειώνεται ότι σε ανεπάρκεια βιταμίνης A ελαττώνονται τα επίπεδα σιδήρου στον οργανισμό.

3. κρέας, ψάρι και πουλερικά: πέρα από πηγές αιμικού σιδήρου, τα τρόφιμα αυτά μπορούν να αυξήσουν την πρόσληψη του μη αιμικού σιδήρου των φυτικών τροφών. Έρευνα διαπίστωσε πως η προσθήκη βόειου κρέατος, κοτόπουλου ή ψαριού σε ένα γεύμα με βάση τα δημητριακά αύξησε κατά δύο με τρεις φορές την απορρόφηση ανόργανου σιδήρου αυτών.

Τρόφιμα που εμποδίζουν την απορρόφηση σιδήρου

1. τρόφιμα που περιέχουν φυτικό οξύ: Το φυτικό οξύ είναι μια ουσία που περιέχεται σε τροφές όπως σπόροι, δημητριακά και όσπρια. Έχει προσελκύσει την προσοχή της επιστημονικής κοινότητας επειδή έχει την ιδιότητα να αναστέλλει την απορρόφηση των ανόργανων στοιχείων που περιέχονται στις τροφές. Τρόφιμα όπως τα δημητριακά ολικής άλεσης, η σόγια, οι ξηροί καρποί και τα όσπρια περιέχουν φυτικό οξύ που δεσμεύει σημαντικά ανόργανα στοιχεία όπως ο σίδηρος των τροφών. Μόλις 2 mg φυτικού οξέος, σύμφωνα με έρευνα, μείωσε κατά 18% την απορρόφηση σιδήρου. Ωστόσο, μπορείτε ως αντιστάθμισμα να καταναλώνετε παράλληλα τροφές που ενισχύουν την πρόσληψη ανόργανου σιδήρου όπως τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C.

2. τροφές πλούσιες σε ασβέστιο: έρευνες έχουν συνδέσει το ασβέστιο με μειωμένη απορρόφηση σιδήρου έως και 60%, ανεξάρτητα από το αν προέρχεται από γαλακτοκομικά προϊόντα ή συμπλήρωμα διατροφής. Ωστόσο, οι περισσότερες μελέτες ήταν βραχυπρόθεσμες και αφορούσαν μεμονωμένα γεύματα. Διεξοδική ανασκόπηση μακροπρόθεσμων μελετών δεν διαπίστωσε τέτοιες αρνητικές επιπτώσεις. Ωστόσο, αποφύγετε τον συνδυασμό τροφών ή συμπληρωμάτων

ασβεστίου με τρόφιμα πλούσιο σε σίδηρο.

3.καφές και τσάι: Ιδίως το τελευταίο, σύμφωνα με μελέτη, μπορεί να εμποδίσει την απορρόφηση σιδήρου έως και 70%. Τα καφεϊνούχα ποτά, όπως το τσάι και ο καφές, μειώνουν κυρίως την απορρόφηση του σιδήρου που προέρχεται από φυτικά τρόφιμα.

Χρήσιμα tips:

καταναλώστε άπαχο κόκκινο κρέας, κοτόπουλο και ψάρι: αποτελούν καλές πηγές πρόσληψης σιδήρου.

καταναλώστε τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C: αυξάνουν την απορρόφηση του σιδήρου των τροφών

αποφύγετε τον καφέ, το τσάι ή το γάλα κοντά στα γεύματα: αφήστε μερικές ώρες ανάμεσα στο υψηλής περιεκτικότητας σε σίδηρο γεύμα και το απογευματινό σας ρόφημα για να μην επηρεαστεί η απορρόφησή του

αυξήστε την κατανάλωση φυτικών πηγών σιδήρου σε περίπτωση που δεν καταναλώνετε ζωικά προϊόντα

Πηγή: ygeiamou.gr