

Σίδηρος: Τρεις τροφές που αυξάνουν την απορρόφηση του

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Υπάρχουν τροφές που αποτελούν πολύ καλές πηγές σιδήρου, όμως σε ορισμένες περιπτώσεις η απορρόφηση του από τον οργανισμό μπορεί να είναι ανεπαρκής, λόγω κακών συνδυασμών. Ανακαλύψτε πως θα καταφέρετε να λάβετε όσο το δυνατόν περισσότερο σίδηρο με τα σωστά «παντρέματα»



Pink grapefruit and other citrus fruit against wooden background

Δεν είναι λίγες οι φορές που πιστεύουμε ότι, καταναλώνοντας τροφές πλούσιες σε σίδηρο, λαμβάνουμε και όλα τα οφέλη του για τον οργανισμό μας. Ωστόσο, όσον αφορά τις φυτικές πηγές σιδήρου, όπως τα όσπρια και τα λαχανικά, θα πρέπει να εστιάσουμε στη σωστή απορρόφηση του σιδήρου, διότι αυτή επιτυγχάνεται σε μικρότερο βαθμό σε σύγκριση με το ζωικό σίδηρο.

Οι επαρκείς ποσότητες του σιδήρου είναι ιδιαίτερα σημαντικές για την υγεία μας, καθώς η έλλειψή του θα μπορούσε να οδηγήσει σε σιδηροπενία. Εάν όμως κάνουμε τους σωστούς συνδυασμούς φυτικών πηγών σιδήρου και τροφών πλούσιες σε βιταμίνη C, μπορούμε να αυξήσουμε την απορρόφηση του. Τέτοιες καθοριστικές

τροφές είναι και όσες ακολουθούν:

Λεμόνι

Τα λεμόνια, από την οικογένεια των εσπεριδοειδών διαθέσιμα όλο το χρόνο, είναι πλούσια σε βιταμίνη C, επομένως μεγιστοποιούν την ικανότητα του σώματος να απορροφά το φυτικό σίδηρο. Ένας αποτελεσματικός τρόπος να εξασφαλίσετε την καλύτερη απορρόφηση είναι να στύψετε λίγο λεμόνι στη σαλάτα με το σπανάκι ή ακόμα και να προσθέσετε χυμό λεμονιού στο dressing της σαλάτας.

Ντομάτα

Ακόμα μια καλή και φυσική πηγή βιταμίνης C είναι οι αγαπημένες ντομάτες και ο χυμός τους, ο οποίος συμβάλλει στην μέγιστη απορρόφηση του σιδήρου. Ειδικότερα όσον αφορά τις φυτικές πηγές σιδήρου, ο χυμός ντομάτας παντρεύεται εξαιρετικά τόσο σε γεύση όσο και σε απορρόφηση με τις φακές ή ακόμα και τα ρεβίθια. Αντίστοιχα, η ολόκληρη ντομάτα ή ακόμα και τα ντοματίνια δεν θα πρέπει να λείπουν από μια σαλάτα με σπανάκι.

Πορτοκάλι

Ο χυμός πορτοκαλιού μπορεί να κάνει θαύματα στην υγεία μας αλλά και στην απορρόφηση σιδήρου και έχει το πλεονέκτημα ότι μπορεί να συνδυαστεί τόσο με γλυκές όσο και με αλμυρές γεύσεις. Μπορείτε να συμπεριλάβετε το πορτοκάλι στα συστατικά της σαλάτας, αλλά και να αντικαταστήσετε το χυμό του λεμονιού με χυμό πορτοκαλιού, για να ενισχύσετε τη γλυκύτητά της. Μην αγνοείτε και τη δύναμη του χυμού του πορτοκαλιού με το μαγειρεμένο σπανάκι, καθώς μαζί με τη σπανακόπιτα επιτυγχάνεται η καλύτερη απορρόφηση σιδήρου.

Πηγή: ygeiamou.gr