

## Τρία λαχανικά πλούσια σε σίδηρο - Βάλτε τα στη διατροφή σας

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



Αν και το κρέας πρωτοστατεί στις διατροφικές επιλογές για την επαρκή πρόσληψη σιδήρου, τρία λαχανικά μπορούν επίσης να προσφέρουν παρόμοια οφέλη, αρκεί να κάνετε τους σωστούς συνδυασμούς



Όταν αναφερόμαστε σε τροφές που περιέχουν σίδηρο, η πρώτη σκέψη πάει σίγουρα στα τρόφιμα ζωικής προέλευσης. Ωστόσο, υπάρχουν και φυτικές πηγές σιδήρου, που αν τις συνδυάσουμε σωστά, μπορούν να αυξήσουν τη πρόσληψή του.

Ο σίδηρος αποτελεί ένα πολύ βασικό μέταλλο, το οποίο συμβάλλει στη διατήρηση ενός υγιούς ανοσοποιητικού συστήματος, στην καταπολέμηση ασθενειών και υποστηρίζει την ανάπτυξη και την κυτταρική λειτουργία.

Άλλωστε η αναιμία, μια πάθηση που συνήθως εμφανίζεται λόγω της έλλειψης σιδήρου, αποτελεί ένα παγκόσμιο ζήτημα υγειονομικού ενδιαφέροντος ιδίως μεταξύ των μικρότερων παιδιών και των εγκύων γυναικών. Ειδικότερα, σχεδόν το 42% των παιδιών ηλικίας κάτω των πέντε ετών και το 40% των εγκύων γυναικών εκτιμάται ότι εμφανίζουν αναιμία, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.

Όσπρια, ξηροί καρποί και δημητριακά αποτελούν ορισμένες από τις καλές φυτικές πηγές σιδήρου. Παρακάτω θα ανακαλύψετε και τρία λαχανικά άφθονα σε σίδηρο:

### **Σπανάκι**

Ένα φλιτζάνι βρασμένο σπανάκι προσφέρει στον οργανισμό μας περίπου 4 γραμμάρια σιδήρου. Περιέχει επίσης θρεπτικά συστατικά που συμβάλλουν στη διατήρηση του υγιούς δέρματος, των μαλλιών και των οστών, ενώ μειώνει τους κινδύνους καρδιακών παθήσεων και βοηθά στην πέψη. Στα πλεονεκτήματα του προσθέστε επίσης ότι, λόγω της ήπιάς του γεύσης, μπορεί να προστεθεί σε παιδικά

πιάτα χωρίς να το αντιληφθούν τα παιδιά.

## **Λαχανίδα (Kale)**

Οι περισσότεροι από εμάς μπορεί να προσπερνάμε τη λαχανίδα όταν τη συναντάμε στον πάγκο της λαϊκής, για τους vegans όμως θεωρείται ένα πολύτιμο λαχανικό. Πλούσιο σε βιταμίνη C και βιταμίνη A, κάλιο, πρωτεΐνες και φυτικές ίνες, περιέχει σχεδόν 2 mg σιδήρου ανά 100 γραμμάρια, κατατάσσοντάς το στην κορυφή των προτιμήσεών τους.

Αν και λόγω της σκληρότητάς του και της ιδιαίτερης γεύσης του δεν έχει την ίδια ευελιξία παρασκευής με το σπανάκι, μπορείτε εκτός από σαλάτες να το δοκιμάσετε και μέσα σε smoothies. Εάν επιλέξετε να το καταναλώσετε ωμό, φροντίστε πρώτα να κάνετε λίγο... «μασάζ» με λάδι στα φύλλα για να μαλακώσουν.

## **Παντζάρια**

Τα παντζάρια προσφέρουν διπλό όφελος όσον αφορά στην πρόσληψη σιδήρου. Από τη μία, ο βολβός τους περιέχει περίπου 1 mg σιδήρου ανά 100 γραμμάρια. Από την άλλη, τα φύλλα τους προσφέρουν περίπου 3 mg σιδήρου ανά φλιτζάνι. Περιέχουν επίσης και άλλες βιταμίνες και μέταλλα, όπως ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο και βιταμίνη C.

## **Άλλα λαχανικά πλούσια σε σίδηρο είναι επίσης:**

το μπρόκολο

οι γλυκοπατάτες

ο αρακάς

τα φασολάκια

Τι θα πρέπει να προσέχουν οι vegans και οι vegeterians

Υπάρχουν δύο τύποι σιδήρου που λαμβάνουμε μέσω της διατροφής: ο αιμικός και ο μη αιμικός. Ο αιμικός σίδηρος βρίσκεται μόνο στο ζωικό κρέας, όπως στα πουλερικά και στα θαλασσινά και απορροφάται περισσότερο από τον μη αιμικό. Επομένως, για την καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό, συνδυάστε τις φυτικές πηγές, όπως για παράδειγμα το σπανάκι, με κάποιο τρόφιμο πλούσιο σε βιταμίνη C.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)