

ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΣΙΔΗΡΟ

Σαββίδου Αβρόρα. Παιδίατρος

Ο σίδηρος είναι πολύ σημαντικός για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού καθώς μεταφέρει οξυγόνο σε όλα τα μέρη του σώματος. Η διατροφή παίζει καταλυτικό ρόλο, καθώς ο σίδηρος υπάρχει σε μεγάλη ποικιλία τροφών. Η έλλειψη του αποτελεί συχνή διατροφική ανεπάρκεια. Δεν αρκεί όμως να τρώμε τροφές πλούσιες σε σίδηρο, το πιο σημαντικό είναι να τις συνδυάζουμε με τροφές που βοηθούν στην απορρόφηση του.

Τροφές που περιέχουν σίδηρο

Χτένια, σουπιές, χταπόδι, στρείδια, μύδια, γαρίδες, λιπαρά ψάρια, τόνος

Συκώτι, μοσχάρι, κατσίκι, γαλοπούλα, κοτόπουλο

Φασόλια ξερά, φακές

Σπανάκι, πιπεριές

Αποξηραμένα βερίκοκα, αποξηραμένα δαμάσκηνα, ξηρές σταφίδες, σύκα.

Πασατέμπος, κουκουνάρι, ηλιόσπορους, κάσιους φιστίκια, αμύγδαλα, καρύδια.

Συνδυάστε τις τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε σίδηρο με:

Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C, όπως χυμό πορτοκαλιού, φράουλες, πιπεριές, ντομάτες, μπρόκολο, λάχανο, κρεμμύδι, πεπόνι, χόρτα, σπανάκι, μαρούλι. Η βιταμίνη C αυξάνει την απορρόφηση του σιδήρου.

Βάζοντας αποξηραμένα βότανα (θυμάρι, μαϊντανός, δυόσμος, ρίγανη, μαντζουράνα, άνηθος, δενδρολίβανο) στα φαγητά αυξάνουμε την απορρόφηση του σιδήρου.

Αποφύγετε να συνδυάσετε τροφές πλούσιες σε σίδηρο με:

- Τσάι, αναψυκτικά τύπου κόλα: Περιέχουν τανίνες, οι οποίες δυσχεραίνουν την απορρόφηση του σιδήρου.
- Γαλακτοκομικά ή άλλες τροφές πλούσιες σε ασβέστιο, το οποίο δεσμεύει το σίδηρο. Όταν δηλαδή τρώτε δημητριακά πρωινού, προτιμήστε τα χωρίς γάλα ή γιαούρτι, επειδή θα μειωθεί η απορρόφηση του σιδήρου που σας προσφέρουν.
- Τον κρόκο του αυγού γιατί περιέχει μία ουσία που εμποδίζει την απορρόφηση του σιδήρου.
- Προϊόντα ολικής άλεσης, καθώς μειώνουν την απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό.

