



## نوشیدنی‌ها و مواد غذایی که مانع جذب آهن می‌شوند

آهن یک عنصر اساسی است و کمبود آهن می‌تواند علائمی نظیر خستگی، سردردهای خفیف، سرگیجه و تنگی نفس را به همراه داشته باشد.

آهن یک عنصر اساسی است و کمبود آهن می‌تواند علائمی نظیر خستگی، سردردهای خفیف، سرگیجه و تنگی نفس را به همراه داشته باشد.

به گزارش خبرنگار مهر، مطالعات نشان می‌دهد اکثر زنان دچار کم خونی یا آنمی هستند. کم خونی می‌تواند مشکلات جدی برای سلامت به همراه داشته باشد. طبق مطالعات مصرف برخی از مواد خوراکی می‌تواند با فرایند جذب آهن تداخل یابد که فرد دچار کم خونی باید در مصرف آنها اعتدال داشته باشد.

طبق مطالعات چای سیاه و دم نوش‌های گیاهی می‌توانند ۵۰ تا ۷۰ درصد مانع جذب آهن شوند. اگر قادر به کنار گذاشتن چای نیستید، فقط آن را بین وعده‌های غذایی، و نه همراه با غذا، مصرف کنید.

قهوه هم همانند چای، نوشیدنی دیگری است که می‌تواند موجب اختلال در جذب آهن بدن شود. از آنجائیکه قهوه و چای حاوی پلی فنول هستند به طور مستقیم در ممانعت از جذب آهن نقش دارند.

مطالعات دیگری نشان می‌دهند که کاکائو هم می‌تواند تا حدود ۷۱ درصد مانع از جذب آهن شود. از این رو در صورت ابتلا به کم خونی، میزان شکلات مصرفی‌تان را کاهش دهید.

پروتئین‌های سویا و یا حتی محصولات سویا هم به طریقی مانع از جذب آهن می‌شوند چرا که سویا حاوی اسیدی موسوم به فیتات است. این اسید تمایل به پیوند با آهن دارد و از این رو مانع از جذب آهن توسط بدن می‌شود.

مواد خوراکی غنی از کلسیم نظیر شیر و سایر محصولات لبنی هم به بازدارنده‌های جذب آهن معروف هستند. افراد مبتلا به کم خونی باید در مصرف ماست، پنیر، کشک اعتدال را رعایت کنند.

تخم مرغ هم حاوی پروتئینی است که با آهن پیوند خورده و مانع از جذب آن توسط بدن می‌شود.