

گیاهانی آهنی!

در شرایطی که گوشت در بالای فهرست منابع توصیه شده برای تامین آهن قرار دارد، گزینه های غیر گوشتی بسیاری نیز وجود دارند که می توانند نیاز انسان به آهن را پوشش داده و در برخی موارد حتی میزان آهن بیشتری نسبت به گوشت در اختیار بدن قرار دهند.

در شرایطی که گوشت در بالای فهرست منابع توصیه شده برای تامین آهن قرار دارد، گزینه های غیر گوشتی بسیاری نیز وجود دارند که می توانند نیاز انسان به آهن را پوشش داده و در برخی موارد حتی میزان آهن بیشتری نسبت به گوشت در اختیار بدن قرار دهند.

به گزارش سلامت نیوز، به عنوان فردی که بیشتر زندگی خود را با یک رژیم غذایی گیاهخواری پشت سر گذاشته است و یا فردی که قصد دارد گوشت را از رژیم غذایی خود حذف کند، یکی از نگرانی های اصلی حصول اطمینان از دریافت آهن به میزان کافی از رژیم غذایی است.

به گزارش "رودال ارگانیک"، بر اساس گزارش موسسه ملی سلامت آمریکا، مقدار مصرف توصیه شده روزانه آهن برای بزرگسالان 8 تا 27 میلی گرم است و بانوان مسن، بانوان باردار یا مادرانی که به نوزاد خود شیر می دهند به آهن بیشتری نیاز دارند.

در شرایطی که گوشت در بالای فهرست منابع توصیه شده برای تامین آهن قرار دارد، گزینه های غیر گوشتی بسیاری نیز وجود دارند که می توانند نیاز انسان به آهن را پوشش داده و در برخی موارد حتی میزان آهن بیشتری نسبت به گوشت در اختیار بدن قرار دهند. بر همین اساس، نیازی نیست رژیم گیاهخواری خود را متوقف کرده و در پی غذاهای گوشتی برای تامین آهن مورد نیاز روزانه خود باشید. در ادامه با برخی منابع گیاهی که به راحتی می توانند آهن دریافتی شما را افزایش دهند بیشتر آشنا می شویم.

اسفناج

سبزیجات برگدار تیره، به ویژه اسفناج، نیروگاهی برای آهن هستند. سه فنجان اسفناج حاوی حدود 18 میلی گرم آهن است که بیشتر از یک استیک هشت اونسی (227 گرم) محسوب می شود. در نتیجه، تنها با مصرف سالاد اسفناج می توانید نیاز روزانه خود به آهن را تامین کنید.

بروکلی

نه تنها بروکلی سرشار از آهن و مواد مغذی دیگر مانند ویتامین K و منیزیم است، بلکه منبع خوبی برای ویتامین C نیز محسوب می شود که به جذب آهن در بدن کمک می کند.

عدس

تنها یک فنجان عدس بیشتر از یک استیک هشت اونسی آهن دارد. عدس منبع خوبی برای فیبر غذایی، پتاسیم، و پروتئین نیز محسوب می شود. شما می توانید عدس را به سالاد یا سوپ اضافه کنید.

کلم کیل

سه فنجان کلم کیل حاوی 3.6 میلی گرم آهن است. کلم کیل را به روش های مختلف، از جمله در قالب سالاد، می توانید به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

بوک چوی

این کلم چینی چه به صورت بخارپز یا سرخ کرده مواد مغذی مانند ویتامین A و آهن را در اختیار بدن انسان قرار می دهد. یک فنجان بوک چوی حاوی 1.8 میلی گرم آهن است.

سیب زمینی پخته

یک سیب زمینی بزرگ پخته شده تقریباً سه برابر آهن بیشتر نسبت به یک وعده سه اونس (85 گرم) مرغ داد. به همراه ماست یونانی (یک جایگزین با پروتئین بالا برای سس) به عنوان چاشنی، بروکلی بخارپز و مقداری پنیر آب شده می توانید یک وعده غذایی خوشمزه و سرشار از آهن را شکل دهید.

دانه های کنجد

تنها یک قاشق غذاخوری دانه های کنجد حاوی 1.3 میلی گرم آهن است. افزودن دانه های کنجد به رژیم غذایی نیز بسیار آسان است و به همراه سالادها، چاشنی ها، سس ها و غیره قابل استفاده است.

بادام هندی

انواع مختلف مغزهای خوراکی منابع خوبی برای گیاهخواران به منظور تامین پروتئین هستند، اما بادام هندی از محتوای آهن قابل توجهی نیز سود می برد. یک و یک چهارم فنجان بادام هندی حدود دو میلی گرم آهن دارد.

سویا

یک فنجان سویای پخته حاوی هشت تا نه میلی گرم آهن است. سویا منبع خوبی برای پروتئین نیز محسوب می شود. تنها توجه داشته باشید که محصولات سویای ارگانیک را خریداری کنید زیرا نمونه های سنتی ممکن است از نظر ژنتیکی اصلاح شده باشند.

نخود

یک فنجان نخود حاوی 4.7 میلی گرم آهن است که بیش از نیمی از میزان مصرف توصیه شده روزانه برای بزرگسالان است.

شکلات تلخ

فواید شکلات تلخ به نظر بی پایان می رسد. افزون بر بهبود سلامت پوست و دندان ها و کاهش اضطراب، شکلات تلخ روشی خوشمزه برای افزایش دریافت آهن از رژیم غذایی است. یک اونس (28 گرم) شکلات تلخ حاوی دو تا سه میلی گرم آهن است.

برگ چغندر سوئیسی

تنها یک فنجان برگ چغندر سوئیسی دارای چهار میلی گرم آهن است که بیشتر از محتوای آهن یک همبرگر شش اونس (170 گرمی) محسوب می شود. برگ چغندر سوئیسی حاوی مواد مغذی ارزشمند دیگری از جمله اسیدهای چرب امگا-3، ویتامین های A، C و K و فولات است.

توفو

نصف یک فنجان توفو دارای سه میلی گرم آهن است. دستورالعمل های مختلفی برای استفاده از توفو وجود دارند و از این رو، افزودن آن به رژیم غذایی آسان است.

لوبیا قرمز

هر فنجان لوبیا قرمز دارای سه تا چهار میلی گرم آهن است. برای کسب بهترین عطر و طعم و بافت، لوبیا قرمز پخته را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.