

بدن ما روزانه به چه مقدار آهن نیاز دارد؟

گیاهانی از جنس آهن!



آهن یکی از مواد معدنی اساسی است که برای بسیاری از عملکردهای بیولوژیکی در بدن خود به آن نیاز داریم. آهن برای تعدادی از فرآیندهای پیچیده، مانند تولید پروتئین های هموگلوبین و میوگلوبین نیاز است.

آهن یکی از مواد معدنی اساسی است که برای بسیاری از عملکردهای بیولوژیکی در بدن خود به آن نیاز داریم. آهن برای تعدادی از فرآیندهای پیچیده، مانند تولید پروتئین های هموگلوبین و میوگلوبین نیاز است. هموگلوبین در گلبول های قرمز خون یافت می شود و اکسیژن را از ریه ها به بافت های بدن ما انتقال می دهد، و میوگلوبین به تامین اکسیژن مورد نیاز عضلات کمک می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران از "لیو لافروت"، آهن برای عملکرد درست سیستم ایمنی بدن نیاز است و در فعال کردن واکنش های آنزیمی ضروری برای سنتز کلاژن و تولید برخی انتقال دهنده های عصبی نیز نقش دارد. افزون بر این، برای تنفس و سوخت و ساز انرژی به آهن نیاز داریم.

به چه میزان آهن نیاز داریم؟

بنابر گزارش موسسه ملی سلامت آمریکا، مقدار مصرف توصیه شده روزانه آهن برای مردان بزرگ و زن 19 سال و 8 میلی گرم است، در شرایطی که زنان تا پیش از یائسگی نیازمند 18 میلی گرم آهن در روز هستند. پس از 50 سالگی، مقدار مصرف توصیه شده روزانه آهن برای زنان همانند مردان برابر با 8 میلی گرم است. مقدار مصرف توصیه شده روزانه آهن برای افراد کوچک و بزرگ 18 سال و همچنین زنان باردار و مادران شیرده متفاوت است.

جذب آهن

در شرایطی که آهن موجود در منابع گیاهی به راحتی آهن موجود در رژیم های غذایی حاوی گوشت جذب نمی شوند، اما این به معنای آن نیست که وگان ها نمی توانند از رژیم غذایی روزانه خود به میزان کافی آهن دریافت کنند.

آهن هم (Heme) که آهن متصل به پروتئین های هم است از محصولات حیوانی سرچشمه می گیرد و آهن غیر هم که به پروتئین های هم متصل نیست در مواد غذایی گیاهی یافت می شود. در شرایطی که آهن هم در بدن راحت و جذب می شود، عوامل مختلفی می توانند بر میزان جذب تاثیرگذار باشند.

به عنوان مثال، مصرف مواد غذایی سرشار از آهن همراه با مواد غذایی سرشار از ویتامین های C و A به جذب بهتر آهن در بدن کمک می کند. از این رو، ترکیب اسفناج، گوجه فرنگی، لیمو، پرتقال، یا توت فرنگی (سالادی خوشمزه به نظر می رسد) انتخابی خوب برای جذب بهینه آهن است. از جمله منابع خوب برای ویتامین A می توان به سیب زمینی شیرین، انبه، هویج، بروکلی، نخود فرنگی، چغندر، هلو و لیمو اشاره کرد. ویتامین C تقریباً در تمام میوه های خانواده مرکبات، گوجه فرنگی، کیل، فلفل قرمز، گل کلم، جوانه بروکسل، پاپایا و توت فرنگی یافت می شود.

از مواد غذایی و نوشیدنی هایی مانند چای سیاه، قهوه، الکل و محصولات سویا نیز باید پرهیز کنید، زیرا آنها توانایی بدن برای جذب آهن را کاهش می دهند.

آهن بیش از اندازه

از آنجایی که بدن فاقد مکانیزمی برای خلاص شدن از آهن اضافی است، به گونه ای تکامل یافته تا جذب آن را تنظیم کند. به عنوان مثال، هنگامی که ذخایر آهن بدن کم هستند، جذب این ماده معدنی در روده تقویت می شود، اما زمانی که میزان آهن موجود در بدن زیاد است، جذب آن مسدود می شود. این مکانیزم تنها برای آهن غیر هم کارایی دارد. از این رو، مصرف طولانی مدت مواد غذایی سرشار از آهن هم، مانند گوشت قرمز، تخم مرغ، و لبنیات، موجب می شود تا بدن در تنظیم میزان آهن دریافتی دچار مشکل شود.

مصرف بیش از حد آهن هم محیطی را شکل می دهد که در آن روده دیگر توانایی تنظیم سطوح آهن را ندارد و بدن با آهن مسموم می شود. این شرایط می تواند به سناریوهایی مختلفی مانند دیابت، اختلالات روده، ریزش مو، کاهش

جذب ویتامین E، افزایش تولید رادیکال های آزاد، بیماری کبدی و بیماری قلبی منجر شود.

مواد غذایی گیاهی سرشار از آهن غیر هم

در ادامه برخی مواد غذایی گیاهی که محتوای آهن آنها بیشتر از گوشت قرمز است، معرفی شده اند. این منابع گیاهی با یک وعده 4 اونس استیک که حاوی حدود 2.7 میلی گرم آهن است، مقایسه شده اند. برای درک بهتر، یک وعده 4 اونس تقریباً برابر با نصف یک فنجان می شود.

به خاطر داشته باشید که میزان آهن غیر هم توسط بدن قابل تنظیم است، در شرایطی که این امکان برای آهن هم وجود ندارد. اگر وگان هستید دو برابر کردن مصرف آهن غیر هم به منظور حصول اطمینان از دریافت آهن کافی را مد نظر قرار دهید.

دانه های کنجد: یک وعده 4 اونس دانه های کنجد حاوی 16.8 میلی گرم آهن است.

قارچ مورل: یک وعده 4 اونس قارچ مورل حاوی 14 میلی گرم آهن است.

لوبیا قرمز: یک وعده 4 اونس لوبیا قرمز حاوی 9.4 میلی گرم آهن است.

دانه های شاهدانه: یک وعده 4 اونس دانه های شاهدانه حاوی 9.14 میلی گرم آهن است.

دانه های چیا: یک وعده 4 اونس دانه های چیا حاوی 8.8 میلی گرم آهن است.

بادام هندی: یک وعده 4 اونس بادام هندی حاوی 7.6 میلی گرم آهن است.

شوید: یک وعده 4 اونس شوید تازه حاوی 7.2 میلی گرم آهن است.

جعفری: یک وعده 4 اونس جعفری حاوی 7.13 میلی گرم آهن است.

جو دوسر: یک وعده 4 اونس جو دوسر حاوی 7 میلی گرم آهن است.

اسفناج: یک وعده 4 اونس از اسفناج پخته حاوی 4 میلی گرم آهن است.

دانه های کدو تنبل: یک وعده 4 اونس دانه های کدو تنبل حاوی 3.8 میلی گرم آهن است.

عدس: یک وعده 4 اونس عدس حاوی 3.2 میلی گرم آهن است.

برگه زردآلو: یک وعده 4 اونس برگه زردآلو حاوی 3.1 میلی گرم آهن است.

جوانه های آفتابگردان: یک وعده 4 اونس جوانه های آفتابگردان حاوی 3 میلی گرم آهن است.

خرمالو: یک وعده 4 اونس خرمالو حاوی 2.9 میلی گرم آهن است.