

مواد غذایی سرشار از آهن

میزان آهن مورد نیاز بدن هر فرد به عواملی چون سن، جنسیت و وضعیت کلی سلامتی بستگی دارد.



میزان آهن مورد نیاز بدن هر فرد به عواملی چون سن، جنسیت و وضعیت کلی سلامتی بستگی دارد.

به گزارش ایسنا به نقل از سایت تخصصی «وب ام دی»، تاکنون این نکته ثابت شده که مشکلات سلامت روان تا حد زیادی ریشه در تفاوت های فیزیکی در مغز، ژن ها و همچنین تفاوت در تجربیات ما از زندگی دارد اما نتایج مطالعات همواره تایید کرده است نوع مواد غذایی که می خوریم و نحوه استفاده بدن از مواد مغذی موجود در رژیم غذایی نیز برای بهبود سلامت روان و جسم اهمیت دارد.

آهن، یکی از املاح مغذی و ضروری برای بدن انسان است. این عنصر به عنوان یک حمل کننده اکسیژن در بدن عمل می کند و آن را به عضلات و مغز منتقل می کند که همین امر باعث افزایش عملکرد فیزیکی و هوشیاری ذهنی می شود. از سوی دیگر سطوح پایین آهن در بدن می تواند شما را بی حال و پرخاشگر یا دچار خستگی مفرط کند.

در ادامه به برخی از مواد غذایی که منابع مهمی برای تامین آهن مورد نیاز بدن هستند، می پردازیم:

* گوشت گاو

گوشت گاو یکی از منابع خوراکی مهم برای تامین آهن مورد نیاز بدن است با این حال اگر به دلیل کلسترول بالا یا تمایل به گیاهخواری، مصرف گوشت قرمز را کاهش داده اید می توانید در کنار آن از منابع گیاهی حاوی آهن که در ادامه به معرفی آنها خواهیم پرداخت، استفاده کنید. به گفته متخصصان تغذیه، میزان آهن مورد نیاز هر فرد طی یک روز به سن و جنسیت وی بستگی دارد اما به طور معمول مردان به دریافت هشت میلی گرم آهن در طول روز نیاز دارند و زنان نیز تا سن ۵۰ سالگی باید ۱۸ میلی گرم آهن دریافت کنند اما پس از آن، دریافت هشت میلی گرم آهن برای تامین نیاز روزانه بدن آنها نیز کفایت.

* گوشت طیور

گوشت طیور هم منبع خوبی از آهن است. گوشت بوقلمون، مرغ یا اردک مواد غذایی مفیدی در این زمینه هستند.

* سبزی های تیره و برگدار

اگر به دنبال یک غذای خوش طعم و در عین حال حاوی این عنصر حیاتی هستید، خوردنی هایی همچون اسفناج، کلم برگ و کلم سبز می توانند به شما کمک کنند که آهن بیشتری دریافت کنید. روش های متنوعی برای مصرف این سبزیجات پرخاصیت وجود دارد. می توانید این سبزیجات را بخارپز کنید، تفت دهید یا خرد کنید و به سالاد خود اضافه نمایید.

* ماهی

ماهی با پروتئین بالا و چربی کم، یک منبع غذایی مفید برای افزودن آهن به رژیم غذایی تان است.

* میگو

میگو نیز منبع غنی از آهن است و می توانید مقداری برنج قهوه ای نیز در کنار این غذا مصرف کنید.

* غلات

صبحانه، وعده غذایی بسیار خوبی برای دریافت آهن است. سیبوس و جو دوسر همگی مواد غذایی خوبی برای دریافت آهن هستند.

* تخم مرغ

تخم مرغ هم منبع خوبی از آهن است و به هر صورتی که پخته شود با مصرف آن، مقداری آهن دریافت می کنید. با این حال، مصرف همزمان قهوه یا چای داغ با تخم مرغ ممکن است مانع از جذب آهن شود.

* آجیل و خشکبار

با مصرف بادام هندی یا پسته می توانید آهن دریافت کنید. میوه های خشک مانند کشمش، آلو، خرما یا هلو نیز در این زمینه مفید هستند.

* هندوانه

هندوانه چیزی بیش از یک خوراکی با طراوت در تابستان است. یک برش کوچک هندوانه می تواند ۰.۶۹ میلی گرم آهن به بدن شما برساند. در مقایسه با یک برش هندوانه، پنج عدد انجیر متوسط یک میلی گرم آهن دارد و این در حالیست که یک عدد موز حاوی تقریباً ۰.۳۶ میلی گرم آهن است.

* شکلات

به گفته متخصصان، شکلات هم می تواند در تامین آهن برای بدن مفید باشد. با این حال مصرف زیاد آن می تواند مضر باشد.

همچنین در شرایط زیر ممکن است بدن به آهن بیشتری نیاز داشته باشد که می توان از طریق مصرف مواد غذایی یا مکمل های آهن این نیاز را تامین کرد:

- در دوران بارداری یا شیردهی

- ابتلا به نارسایی کلیوی (مخصوصاً در صورت دیالیز شدن که بدن آهن بیشتری از دست می دهد)

- جراحی و خونریزی

- ابتلا به اختلالات گوارشی که مانع از جذب طبیعی آهن می شود.

- مصرف مقدار زیادی آنتی اسید که از جذب آهن در بدن جلوگیری می کند.

- انجام جراحی کاهش وزن

- ورزش فشرده و سنگین

- رژیم غذایی گیاهخواری

ضرورت تعیین سطح آهن خون در مبتلایان به اختلالات خلقی

به گزارش «مدیکال اکسپرس»، تعداد زیادی از تحقیقات نشان می دهد که ماده مغذی آهن نقش مهمی در سلامت روان ایفا می کند و کاهش سطح آن در خون می تواند منجر به تشدید علائم مشکلات روانی یا بروز آنها شود.

«استفانی وینبرگ لوین»، روانپزشک در دانشکده پزشکی دانشگاه «میشیگان» می گوید: با این حال بسیاری از افرادی که دارای مشکلات روانی مانند افسردگی یا اضطراب هستند و پزشکانی که آنها را درمان می کنند، ممکن است در مورد این ارتباط چیزی ندانند.

او و همکارانش در مقاله ای که در نشریه Current Psychiatry منتشر شده است با قاطعیت اعلام کردند که افراد مبتلا به بیماری های روانی به طور خاص نیاز به آزمایش خون برای تعیین سطح آهن موجود در بدن شان دارند.

اگر نتیجه این آزمایش که با عنوان «آزمایش فریتین» شناخته می شود نامطلوب باشد، افزایش آهن در رژیم غذایی و مصرف مکمل های آهن در صورت توصیه پزشک، مهم است.

لوین می گوید: به طور کلی سطح فریتین باید ۱۰۰ نانوگرم در میلی لیتر باشد و هر چهار تا شش هفته یک بار در این بیماران، آزمایش تکرار شود.

آهن علاوه بر نقش شناخته شده اش در کمک به گلبول های قرمز خون در انجام عملکرد حیاتی انتقال اکسیژن به تمام اعضا و بافت ها در عین حال به بدن کمک می کند تا مولکول های مورد نیاز برای ساخت مواد شیمیایی کلیدی مغز را بسازد. به طور خاص، آهن نقش مهمی در نحوه ساخت انتقال دهنده های عصبی به نام سروتونین، دوپامین و نوراپی نفرین که همه آنها در سلامت روان مهم هستند، بازی می کند.

این در حالی است که تحقیقات نشان می دهد بین سطوح پایین آهن و علائم افسردگی، اضطراب و اسکیزوفرنی ارتباط وجود دارد. مطالعات روی افرادی که اولین دوره روان پریشی خود را تجربه می کنند، نشان می دهد که بین شدت علائم آنها و سطح پایین آهن، ارتباط وجود دارد. علاوه بر مطالعاتی که به بررسی رابطه بین سطح آهن و علائم بیماری های روانی پرداخته اند، مطالعات دیگر بررسی کرده اند که وقتی افراد مبتلا به بیماری های روانی مکمل آهن دریافت می کنند، شاهد بهبود خلق و خو و کاهش سطح خستگی هستند.