

کدام مواد غذایی سرشار از آهن هستند؟

از مهم‌ترین ریزمغذی‌ها جهت خون‌سازی که کمبود آنها موجب بروز کم‌خونی می‌شود می‌توان به آهن، ویتامین ب۱۲ و اسید فولیک اشاره کرد.



از مهم‌ترین ریزمغذی‌ها جهت خون‌سازی که کمبود آنها موجب بروز کم‌خونی می‌شود می‌توان به آهن، ویتامین ب۱۲ و اسید فولیک اشاره کرد.

به گزارش سایت پزشکان بدون مرز، فقر آهن یکی از شایع‌ترین اختلالات تغذیه‌ای در کشورهای در حال توسعه و مهم‌ترین علت کم‌خونی تغذیه‌ای در کودکان و زنان در سنین باروری است که با ایجاد گلبول‌های قرمز کوچک و کاهش مقدار هموگلوبین سبب کاهش توان جسمی و روانی فرد و حتی افزایش میزان مرگ و میر و ابتلا به بیماری‌ها می‌شود.

جذب آهن غذا، اغلب تحت تأثیر شکل آهن موجود در آن است. آهن موجود در پروتئین‌های حیوانی مانند گوشت گاو، ماهی و پرندگان (آهن هم) بیشتر جذب می‌شود در حالیکه جذب آهن پروتئین‌های گیاهی مانند سبزی‌ها و میوه‌ها (آهن غیر هم) کمتر است.

باید توجه داشت که ویتامین C جذب آهن سبزی‌ها و میوه‌ها (آهن غیرهم) را بیشتر می‌کند. مصرف چای همراه یا بلافاصله بعد از غذا نیز می‌تواند جذب آهن را تا 50 درصد کاهش دهد.

مواد غذایی شامل جگر، گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم‌مرغ، سبزیجات دارای برگ‌های سبز تیره و پهن مثل اسفناج، حبوبات و میوه‌های خشک مخصوصا برگه زردآلو و دانه‌های روغنی بهترین منابع خوراکی حاوی آهن هستند.

کم‌خونی حالتی است که در آن تعداد یا اندازه گلبول‌های قرمز و یا مقدار هموگلوبین موجود در خون کاهش یافته و فرآیند تبادل اکسیژن و دی‌اکسید کربن بین خون و سلول‌های بدن دچار اختلال می‌شود.

مواد غذایی شامل جگر، گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم‌مرغ، سبزیجات دارای برگ‌های سبز تیره و پهن مثل اسفناج، حبوبات و میوه‌های خشک مخصوصا برگه زردآلو و دانه‌های روغنی بهترین منابع خوراکی حاوی آهن هستند.

به علاوه منابع غذایی حاوی ویتامین ث، اسید سیتریک و اسید اسکوربیک مانند آب پرتقال، انبه و طالبی، منابع حاوی اسید مالیک و اسید تارتاریک مثل هویج و سیب‌زمینی و محصولات تخمیری مثل سس سویا عوامل افزایش دهنده جذب آهن در بدن هستند.

منابع غذایی آهن دار عبارتند از:

جگر، قلوه، گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم‌مرغ، سبزی‌های دارای برگ سبز تیره مانند جعفری، اسفناج و حبوبات؛ مثل عدس و لوبیا، هم چنین میوه‌های خشک (برگه‌ها) به خصوص برگه زرد آلو و دانه‌های روغنی.

عوامل افزایش دهنده جذب آهن و منابع غذایی آنها

1- اسید سیتریک و اسید اسکوربیک (ویتامین C) که درآلو، خربزه، ریواس، انبه، گلابی، طالبی، گل کلم، سبزی‌ها، آب پرتقال، لیمو شیرین، لیمو ترش، سیب و آناناس وجود دارند، می‌توانند عوامل افزایش دهنده جذب آهن در بدن باشند.

2- هویج، سیب زمینی، چغندر، کدو تنبل، گوجه‌فرنگی، کلم پیچ و شلغم موجود است، سبب افزایش جذب آهن می‌شود.

3- محصولات تخمیری مثل سس سویا نیز در این دسته از عوامل گنجانده می‌شوند.

توصیه‌های زیر را به کار بندید:

هنگام استفاده از غذاهایی که غنی از آهن هستند ، از منابع غذایی حاوی ویتامین در هر وعده غذایی ، جهت جذب بهتر آهن (مثل پرتقال، گریپ فروت، گوجه‌فرنگی، کلم، توت فرنگی، فلفل سبز و لیمو ترش) استفاده کنید.

گوشت قرمز، ماهی یا مرغ را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

از مصرف چای و قهوه همراه یا بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.