



## نوشیدن دوغ پس از غذا جذب آهن را بالا می‌برد/ جای برعکس

تیرنگ نیستانی، مدیرگروه تحقیقات تغذیه‌ای انستیتو تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس در مورد تداخل مواد غذایی مختلف و جلوگیری از جذب برخی مواد غذایی خاطرنشان کرد...

تیرنگ نیستانی، مدیرگروه تحقیقات تغذیه‌ای انستیتو تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس در مورد تداخل مواد غذایی مختلف و جلوگیری از جذب برخی مواد غذایی خاطرنشان کرد: یکی از مسائل مهم در تغذیه برهم‌کنش آهن و کلسیم است که معمولاً مصرف زمان مواد حاوی کلسیم مانند لبنیات با مواد حاوی آهن باید فاصله‌دار باشد.

وی با اشاره به اینکه آهن معمولاً به دو شکل معدنی با منشأ گیاهی (غیرهم) و عالی (هم) با منشأ حیوانی در ترکیبات غذایی وجود دارد افزود: آهن عالی که معمولاً در گوشت قرمز و جگر وجود دارد جذب می‌شود و کمتر تحت تأثیر عوامل دیگر قرار می‌گیرد ولی آهن موجود در گیاهان ممکن است تحت تأثیر کلسیم کمتر جذب شود.

به گفته این متخصص تغذیه مصرف زیاد فیبر و کلسیم همزمان با آهن می‌تواند جذب هر دو شکل آهن عالی و معدنی را در بدن مختل کند.

نیستانی به این نکته هم اشاره کرد که برخی مواد مغذی حاوی ویتامین C جذب آهن معدنی (غیرهم) را تسهیل می‌کند.

مدیر گروه تحقیقات تغذیه‌ای انستیتو تغذیه‌ای وزارت بهداشت به مطالعه‌ای که توسط این مرکز روی 230 نفر انجام شده اشاره کرد و گفت: در این مطالعه افراد روزی دو مرتبه 250 سی‌سی در وعده نهار و شام دوغ مصرف کردند که پس از 3 ماه مصرف مشخص شد نه تنها هموگلوبین این افراد پایین نیامده بلکه تا حدی افزایش هموگلوبین هم داشتند.

این متخصص تغذیه بر این باور است که جذب آهن در PH اسیدی ترغیب می‌شود.

نیستانی در پاسخ به اینکه با توجه به اینکه در فرهنگ ایرانی برخی بعد از خوردن غذا بلافاصله چای می‌نوشند، این کار چه مضراتی ممکن است در پی داشته باشد گفت: در چای یکسری آنتی‌اکسیدان‌های قوی به نام پلی‌فنل‌ها وجود دارد که از نظر ساختار شیمیایی به آهن‌های گیاهی وصل می‌شوند و به نوعی جذب آهن را مختل می‌کنند.

وی به افراد توصیه کرد: افراد باید تا دو ساعت بعد از خوردن غذا از نوشیدن چای امتناع کنند.