



برای تامین آهن بدن چه بخوریم؟

یک کارشناس تغذیه معتقد است: مصرف دل و زبان گوسفند می‌تواند در کاهش کم‌خونی موثر باشد.

یک کارشناس تغذیه معتقد است: مصرف دل و زبان گوسفند می‌تواند در کاهش کم‌خونی موثر باشد. **مریم شیرمستی در خصوص منابع تامین آهن برای بدن، گفت: آهن را می‌توان از دو منبع گیاهی و جانوری تامین کرد که گوشت قرمز مهمترین منبع تامین آهن جانوری است.**

وی ادامه داد: توصیه می‌شود افرادی که کلسترول بالا ندارند مصرف گوشت قرمز را در برنامه غذایی خود بگنجانند. این کارشناس تغذیه دل و زبان را نیز از دیگر منابع تامین آهن برشمرد و تاکید کرد: جگر هم از منابع خوب تامین آهن است، اما در مقایسه با دل آهن کمتر و کلسترول بیشتری دارد.

شیرمستی معتقد است، افراد کم‌خون می‌توانند یک بار در هفته از دل، جگر و یا زبان استفاده کنند. وی عدسی، سبزیجات پرنرنگ از جمله کلم بروکلی، اسفناج و سبزی خوردن را از جمله منابع گیاهی تامین آهن دانست و افزود: بهتر است همراه منابع آهن از مواد غذایی دارای ویتامین C نیز استفاده شود که جذب آهن را بالا می‌برد.

شیرمستی ادامه داد: ویتامین C را می‌توان از گوجه، آبلیموی تازه و ... تامین کرد. این کارشناس تغذیه همچنین مصرف مکمل‌های آهن همراه با اسیدفولیک را برای افرادی که کم‌خونی دارند ضروری دانست که بسته به میزان کم‌خونی میزان مصرف آن متفاوت است.

به گفته شیرمستی، خانم‌ها می‌توانند یک روز در میان قرص آهن مصرف کنند و افرادی که کم‌خونی شدید دارند حتی دو بار در روز هم می‌توانند مصرف کنند.

وی به نقش قهوه، چای و نوشابه در پیشگیری از جذب آهن هم اشاره و خاطرنشان کرد: توصیه می‌شود افراد یک ساعت قبل و دو ساعت بعد از غذا از مصرف این مواد خودداری کنند.

این کارشناس تغذیه با بیان اینکه چای سبز هم همین اثر را دارد، تاکید کرد: مصرف لبنیات و کلسیم هم می‌تواند باعث کاهش جذب آهن شود.