

چگونه «آهن» بیشتری از غذاها جذب کنیم؟

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه برخی از مواد مغذی سبب افزایش جذب آهن موجود در غذاها می‌شوند، گفت: ویتامین C از جمله این مواد است.



همشهری آنلاین: یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه برخی از مواد مغذی سبب افزایش جذب آهن موجود در غذاها می‌شوند، گفت: ویتامین C از جمله این مواد است.

دکتر مجید احمدی در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا، افزود: اگر همراه با مواد غذایی گیاهی منابع ویتامین C نظیر پرتقال مصرف شود، جذب آهن افزایش می‌یابد.

وی با بیان اینکه کمبود آهن موجود در مواد غذایی سبب کم خونی ناشی از فقر آهن می‌شود، خاطرنشان کرد: باید دقت لازم شود تا میزان ماده معدنی آهن موجود در غذاها نیز از طریق شیوه نادرست استفاده از غذاها از بین نرود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: آهن موجود در غذاهای حیوانی نظیر گوشت قرمز، دل، جگر، کله و پاچه از نوع دو ظرفیتی بوده و به راحتی جذب می‌شوند و هیچگونه تداخلی با مواد غذایی دیگر ندارند، اما آهن موجود در مواد گیاهی نظیر حبوبات، اسفناج، کلم، کاهو و .. به سادگی قابل جذب نبوده و با مواد دیگر تداخل پیدا می‌کنند. بنابراین استفاده از موادی که جذب آنها را افزایش می‌دهد، ضروری است.

احمدی به نقش بسیار سازنده آهن همراه با اسید فولیک اشاره کرد و افزود: اسید فولیک نیز مانند آهن در تشکیل گلبول قرمز نقش دارد و اگر هر آهن یا اسید فولیک هر کدام کمتر به بدن برسند، کم خونی خاص خود را ایجاد می‌کنند.

وی با اشاره به ضرورت مصرف قرص‌های مکمل آهن در زنان گفت: مصرف قرص آهن در بسیاری از زنان جوان سبب ایجاد تهوع می‌شود که در این مواقع توصیه می‌شود از مکمل‌های چند گانه آهن که حاوی مواد معدنی دیگری نظیر روی، منگنز یا اسید فولیک هستند و به صورت شربت عرضه می‌شوند، استفاده کنند.