

۱۰ غذا که آهن بدن شما را تأمین می‌کنند

آهن یکی از ریزمغذی‌های ضروری برای شما که ازجمله فرایند خون‌سازی به آن وابسته است.



آهن یکی از ریزمغذی‌های ضروری برای شما که ازجمله فرایند خون‌سازی به آن وابسته است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری آنلاین، با خوردن این 10 ماده غذایی می‌توانید آهن موردنیاز بدنتان را تأمین کنید:

گوشت

اگر شما از دوستداران خوردن گوشت هستید، مصرف آن راهی فوق‌العاده برای دریافت مقداری آهن است. با مصرف ۱۷۰ گرم گوشت استیک راسته در یک وعده غذایی تا حداکثر ۳.۲ میلی‌گرم از این ماده معدنی مهم را دریافت کنید.

شما چه میزان آهن در روز نیاز دارید؟ این موضوع به سن و جنسیت شما بستگی دارد. مردان روزانه به ۸ میلی‌گرم آهن نیاز دارند. زنان روزانه تا ۱۸ میلی‌گرم تا سن ۵۰ سالگی باید آهن دریافت کنند. اگر شما باردار هستید شما به روزانه ۲۷ میلی‌گرم آهن نیاز دارید.

ماکیان

اگر گوشت قرمز نمی‌خورید، چه باید کرد؟ نگران نباشید. گوشت ماکیان نیز منبع خوبی از آهن هستند. گوشت بوقلمون، مرغ یا اردک را امتحان کنید. یک وعده ۸۵ گرمی گوشت اردک ۲.۳ میلی‌گرم آهن دارد. مقدار مشابهی گوشت مرغ و بوقلمون حدود یک میلی‌گرم آهن دارد.

سبزی‌های برگ‌دار تیره

اگر به دنبال یک غذای فرعی خوشمزه هستید، اسفناج، کلم پیچ و انواع خانواده کلم با برگ‌های صاف افزایش‌دهنده میزان آهن بدن شما هستند. راه‌های زیادی برای آماده‌سازی آن‌ها وجود دارد. آن‌ها را بخارپز کرده، تفت داده یا ریز کرده و در سالاد بریزید. شما حتی می‌توانید آن‌ها را در یک اسموتی (یک نوشیدنی مخلوط شده از میوه‌های تازه) مخلوط کنید.

ماهی

غذایی غنی از پروتئین و با چربی کم که آهن را به رژیم غذایی شما اضافه می‌کند و اهمیتی ندارد که پرورشی یا آزاد باشد. ماهی تون، ساردین، ماهی ماکرو یا گور ماهی و ماهی روغن خالدار منابع خوبی برای معدنی هستند.

میگو و صدف‌های خوراکی

آیا شما برای خوردن یک کاسه سوپ بامیه احساس ضعف دارید؟ شما می‌توانید احساس گرسنگی‌تان را با دریافت مقداری آهن رفع کنید. میگو و صدف‌های خوراکی سرشار از این ماده معدنی هستند. آن‌ها را با کمی برنج قهوه‌ای یا غنی‌شده مخلوط کنید. درنتیجه غذایی غنی از آهن خواهید داشت.

گیاه

اگر شما گوشت نمی‌خورید هنوز نیز قادر به دریافت آهن هستید. توفو (غذایی که از بستن و دلمه شدن شیر سویا به دست می‌آید) انتخاب مناسبی است. لوبیا قرمز، گاربنزو (نوعی حبوبات گرد و بزرگ آسیایی) یا لوبیا سفید را امتحان کنید.

غذاهای گیاهی واجد آهن بدون هم (Heme) هستند، بدین معنی که بدن به‌خوبی گروه همی که در گوشت وجود دارد، قادر به جذب آن نیست. سبزی‌ها خود را با یک نوشیدنی که واجد ویتامین C است بخورید. این کار به شما در جذب بهتر آهن کمک می‌کند.

صبحانه زمان فوق‌العاده‌ای برای دریافت آهن است. کرم گندم یا سیوس گندم یا جو دوسر، همگی راه‌های مناسبی برای این کار هستند. همچنین با اضافه کردن برش‌های توت‌فرنگی به آن خودتان را بیشتر تقویت کنید.

تخم‌مرغ

با خاگینه، آب پز یا نیمرو کردن یا هر روشی که به‌وسیله آن تخم‌مرغ را آماده می‌کنید، مقادیر مناسبی از آهن را دریافت خواهید کرد.

یک نان سفید غنی‌شده یا نان گندم می‌تواند آهن بیشتری به شما اضافه کند بنابراین می‌توانید برشی نان تست را کنار آن قرار دهید؛ اما اگر شما همراه با آن قهوه یا چای داغ می‌نوشید، ممکن است مقداری از خواص آهن را از دست بدهید، چون آن‌ها مانع می‌شوند که آهن به‌خوبی جذب شود.

شربت شگفت‌انگیز

شما آهن را در برخی مکان‌های غیرمنتظره پیدا خواهید کرد. شما می‌توانید با ریختن مقداری شربت افرا بر روی پنکیک‌هایتان، کمی اضافی به خودتان انجام دهید. شما همچنین می‌توانید آهن بیشتری از شربت چغندر یا ذرت دریافت کنید.

مغزهای خوراکی و میوه‌های خشک‌شده

خودتان مخلوطی از اسنک‌های غنی از آهن درست کنید. با بادام‌هندی و پسته شروع کنید. میوه‌های خشک نظیر کشمش، آلو خشک، خرما یا برگه هلو را نیز به آن اضافه کنید.

میوه تازه

هندوانه چیزی بیشتر از یک میوه تابستانی نیروبخش و تازه کننده است. برش کوچکی از آن واجد ۳ میلی‌گرم آهن است. ۵ عدد انجیر متوسط نیز مقادیر مشابهی آهن دارند. همچنین یک موز حدود یک میلی‌گرم و یک سیب نیم میلی‌گرم آهن دارد.

شکلات

یک ماده غذایی دیگر که شاید انتظارش را نداشته باشید و حاوی آهن است، شکلات است. یک تکه شکلات ۸۵ گرمی حدود ۷ میلی‌گرم آهن برای شما فراهم می‌آورد.

منبع: WebMD