

## Σίδηρος: με ποια διατροφή θα τον αυξήσετε;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### Μόνη λύση η σωστή διατροφή

Τα χαμηλά επίπεδα σιδήρου ταλαιπωρούν εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, που υποφέρουν από ζαλάδες, κόπωση και δεκάδες άλλα συμπτώματα που σχετίζονται με το χαμηλό σίδηρο. Μόνη λύση η σωστή διατροφή που μπορεί να αυξήσει θεαματικά τα επίπεδα του σιδήρου στον οργανισμό σας.

### Τρόφιμα πλούσια σε σίδηρο

Η απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό δε γίνεται στον ίδιο βαθμό από όλα τα τρόφιμα. Αυτό οφείλεται στη χημική μορφή με την οποία εμπεριέχεται ο σίδηρος στα διάφορα τρόφιμα. Τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης παρέχουν καλύτερα απορροφήσιμο σίδηρο στον οργανισμό (αιμικό σίδηρο) σε σχέση με τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης (μη αιμικό σίδηρο). [\(περισσότερα...\)](#)