

## Ανακαλύψτε τους εχθρούς και τους συμμάχους του σιδήρου σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτό:neadiatrofis.gr

Ο σίδηρος είναι ένα πολύτιμο και απαραίτητο στοιχείο, που συχνά υπολείπεται από τον οργανισμό μιας γυναίκας και όχι μόνο.

Διακρίνεται στον αιμικό, ο οποίος απαντάται κυρίως στο συκώτι, στο κρέας, στα θαλασσινά και στα πουλερικά και είναι περισσότερο απορροφήσιμος, και στον μη-αιμικό, ο οποίος απαντάται κυρίως στα φυτικής προέλευσης τρόφιμα και παρουσιάζει φτωχή απορρόφηση της τάξης του 2-3%. Τρόφιμα πλούσια σε μη-αιμικό σίδηρο είναι οι φακές, τα φασόλια, τα σκουροπράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα αποξηραμένα φρούτα και τα προϊόντα ολικής άλεσης.

Όταν μιλάμε για τον «ζωικό» σίδηρο δεν έχουμε πρόβλημα στο να τον απορροφήσουμε. Όπως όμως είπαμε ο μη αιμικός, αυτός δηλαδή που παίρνουμε από φυτικές πηγές, απορροφάται σε χαμηλό ποσοστό. Ωστόσο υπάρχουν κάποιοι διαιτητικοί παράγοντες που μπορούν να αυξήσουν την απορρόφησή, συμβάλλοντας καθοριστικά στα επίπεδα και στις αποθήκες του στον ανθρώπινο οργανισμό.

### **Τέτοιοι είναι :**

- Βιταμίνη C. Τη βρίσκουμε κυρίως στα φρούτα και τα λαχανικά. Τα εσπεριδοειδή

είναι πολύ καλές πηγές, για αυτό πίνετε ένα χυμός όταν τρώτε φακές ή πριν πάρετε ένα συμπλήρωμα σιδήρου.

- Τα σάκχαρα όπως η φρουκτόζη η οποία περιέχεται στα φρούτα.

Αντίστοιχα όμως υπάρχουν και τρόφιμα ή ροφήματα που μειώνουν την απορρόφηση του σιδήρου. Τέτοια είναι:

- Οι πολυφαινόλες, που υπάρχουν στο τσάι και στον καφέ.

- Το οξαλικό οξύ, που υπάρχει στο σπανάκι, στο παντζάρι, στα βατόμουρα, στη σοκολάτα, στο τσάι κ.α.

- Το φυτικό οξύ, που υπάρχει στο καλαμπόκι, στα όσπρια και στα δημητριακά ολικής άλεσης.

- Διάφορα θρεπτικά συστατικά όπως το ασβέστιο, για αυτό αποφύγετε πριν και μετά τη λήψη συμπληρώματος σιδήρου να φάτε κάποιο γαλακτοκομικό.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)