

## Τροφές που περιέχουν σίδηρο με τι να συνδυάζονται

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Γενικότερα, το θέμα της απορρόφησης του σιδήρου από μία τροφή επηρεάζεται από ποικίλους παράγοντες και θα πρέπει να προσεχθεί ιδιαίτερα.

Τρόφιμα που βοηθούν την καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου είναι αυτά που περιέχουν υψηλά ποσά βιταμίνης C, όπως τα ακτινίδια, το μπρόκολο, οι φράουλες, το πορτοκάλι, το μανταρίνι, τα σταφύλια, το σπανάκι, το λεμόνι. Για το λόγο αυτό όταν καταναλώνετε μια πηγή σιδήρου, π.χ. κρέας ή θαλασσινά ή φακές, βάλτε αρκετό λεμόνι ή συνοδέψτε με ένα φρεσκοστιμμένο χυμό εσπεριδοειδών.

Αντίθετα, υπάρχουν συστατικά που μειώνουν την απορρόφηση του σιδήρου και θα πρέπει να αποφεύγονται οι συνδυασμοί τους με καλές πηγές σιδήρου.

Τέτοια είναι :

- Ασβέστιο και τρόφιμα που το περιέχουν όπως το γάλα.
- Μαύρο Τσάι (μειώνει κατά 50% - 64% την απορρόφηση σιδήρου)
- Καφές (ένα φλιτζάνι καφές φίλτρου μειώνει κατά 39% την απορρόφηση του σιδήρου)
- Κόκκινο κρασί (ένα ποτήρι μειώνει κατά 70% την απορρόφηση του σιδήρου)

Καλό θα είναι λοιπόν, ιδιαιτέρως για άτομα που παίρνουν κάποιο συμπλήρωμα σιδήρου, να αποφεύγουν την κατανάλωση των παραπάνω τροφίμων (π.χ. γάλα) δύο

ώρες πριν και 2 ώρες μετά τη λήψη του συμπληρώματος.

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