

8 τρόφιμα πλούσια σε σίδηρο

Συντάχθηκε απο τον/την Foodbites



Η "χαμηλή περιεκτικότητα σιδήρου στο αίμα," είναι γνωστή σε όλους μας ως αναιμία. Η αναιμία είναι μια κατάσταση, που πρέπει να ελεγχθεί από τον γιατρό και τον διατροφολόγο. Εκείνοι μόνο μπορούν να υποδείξουν την κατάλληλη εξατομικευμένη αγωγή. Είναι όμως καλό να ξέρουμε ποιές τροφές είναι πλούσιες σε σίδηρο , έτσι ώστε να «βοηθήσουμε» τον εαυτό μας , εάν υπάρχει ανάγκη.

8 κοινά τρόφιμα που έχουν την μεγάλη περιεκτικότητα σε σίδηρο και εντάσσονται εύκολα στην διατροφή μας είναι :

Το κόκκινο κρέας

8 τρόφιμα πλούσια σε σίδηρο

Συντάχθηκε απο τον/την Foodbites

- Οι κρόκοι αυγών
- Τα Σκούρα, φυλλώδη πράσινα λαχανικά (σπανάκι, μπρόκολο κλπ)
- Τα Ξηρά φρούτα (δαμάσκηνα, σταφίδες)
- Τα Μαλάκια (στρείδια, μύδια, χτένια)
- Τα Φασόλια, οι φακές, τα ρεβίθια και η σόγια
- Το συκώτι
- Οι αγκινάρες

Και μια συμβουλή: Αν τρώτε τροφές πλούσιες σε σίδηρο μαζί με τροφές που παρέχουν βιταμίνη C, το σώμα σας μπορεί να απορροφήσει καλύτερα το σίδηρο.

ΠΗΓΗ

Kathleen M. Zelman, MPH, RD, LD, WebMD