

Ви впевнені, що знаєте про залізо все?

Залізо - це не просто елемент, а справжній герой, який допомагає нашим червоним кров'яним клітинам нести кисень по всьому організму. Але ж як бути тим, хто обрав рослинне харчування й відмовився від м'яса? Де ж взяти потрібну кількість заліза?

У дописі поговоримо про те, що не все залізо однакове, і яким чином ми можемо підтримувати своє здоров'я!

Тваринні та рослинні джерела заліза

Багато хто з нас асоціює залізо з м'ясом та рибою. Проте мінерал присутній не тільки у м'ясі, а й у численних овочах. І вміст заліза в рослинному раціоні може бути навіть вищим, ніж у шанувальників м'яса!

Так ось, залізо в нашій дієті постає перед нами у двох формах: гемове (м'ясо) та негемове (рослини). Гемове залізо міститься переважно у м'ясних продуктах. Рослини ж мають тільки негемове залізо.

Гемове залізо у 3–4 рази краще засвоюється, порівняно з негемовим. Це означає, що кількість заліза у рослинних продуктах та їх засвоюваність можуть відрізнятися.

Скільки заліза нам потрібно?

Залежить від віку, статі та стану здоров'я кожного. Так, Німецьке товариство харчування рекомендує від 0,5 до 8 мг/день для дітей (залежно від віку), 15 мг/день для жінок й 10–12 мг/день для чоловіків.

Діти та вагітні жінки потребують більшої кількості мікроелемента, оскільки схильні до ризику анемії через дефіцит заліза. Тому їм особливо важливо отримувати достатню кількість цього мінералу та вітаміну С.

Залізо в рослинній їжі

Вважається, що вегетаріанці та вегани повинні споживати більше заліза, ніж люди, які їдять м'ясо. Проте дослідження показують, що дефіцит заліза не є частим явищем серед людей, які дотримуються рослинного харчування. Це може бути пов'язано з високим

вмістом заліза в деяких рослинних продуктах та впливом вітаміну С, який допомагає краще засвоювати залізо.

Тож раціонально поєднувати листову зелень (спаржу, шпинат, капусту), бобові (горох, нут), насіння кунжуту, льону, гарбуза, сухофрукти (курагу) з фруктами, полуницею, ківі, а також червоною та жовтою паприкою.

Лайфхаки по збільшенню заліза

1. Їжте багато залізовмісних продуктів, такі як шпинат, броколі, квасоля, горіхи, сухофрукти, насіння та цільні злаки.
2. Поєднуйте залізовмісні продукти з вітаміном С, який сприяє кращому всмоктуванню заліза.
3. Уникайте чай та каву під час прийому їжі, оскільки вони можуть заважати всмоктуванню заліза.
4. Звертайте увагу на продукти, які містять кальцій та фосфати, оскільки вони також можуть заважати всмоктуванню заліза. Якщо ви приймаєте добавки кальцію, краще робити це в інший час дня, а не разом з їжею.

Вміст заліза у рослинних продуктах

- Гарбузове насіння 10 мг/100 г
- Горіхи кеш'ю 6,2 мг/100г
- Курага 4,1 мг/100г
- Тофу 3,5 мг/100г
- Шпинат (відварений) 2,63 мг/100г
- Квасоля 2,26 мг/100г
- Нут 1,9 мг/100г

Чи знали ви про те, що залізо можна отримувати з рослинної їжі? Розкажіть про це у коментарях!