



DIETA BOGATA W ŻELAZO

Żelazo to pierwiastek, który musi być stale dostarczany do organizmu. Narażone na jego brak są przede wszystkim kobiety w ciąży - rozwój dziecka, tkanek i narządów wymaga podwójnych dawek tego pierwiastka. Gdy w organizmie brakuje żelaza, spada ogólna sprawność fizyczna i intelektualna: koncentracja i zdolność zapamiętywania. Ponadto brak żelaza powoduje, że jesteśmy bardziej narażeni na infekcje i przeziębienia czy zaburzenia rytmu serca. Jednak najgroźniejszym skutkiem niedoboru żelaza jest anemia, która powoduje osłabienie, senność, bóle i zawroty głowy. W bardziej zaawansowanej anemii dochodzi do zapalenia błony śluzowej i kącików ust, łamliwości paznokci i włosów, a skóra staje się sucha i łuszcząca.

Wchłanianie żelaza:

Ułatwia: witamina C, soki owocowe, obecność mięsa w posiłku

Utrudnia: kawa, herbata, napoje typu cola, mleko, produkty bogate w błonnik

Produkty spożywcze bogate w żelazo:

owoce i warzywa: szpinak, fasola biała, brokuły, rodzynki, brzoskwinie suszone, śliwki suszone,

produkty zbożowe/kasze: kasza jaglana, płatki owsiane, chleb żytni razowy, chleb graham,

mięso/wędliny/podroby: wątróbka, kaszanka popularna, wołowina (polędwica), cielęcina (łopatka)

ryby: sardynki, szprot bałtycki, makrela wędzona,

inne: kakao, żółtko jaja, migdały słodkie, orzechy laskowe

