



Najlepsze roślinne źródła żelaza

2022-06-06

Żelazo pełni w organizmie człowieka niezwykle istotną rolę. Przyjęło się, że najlepszym źródłem żelaza jest czerwone mięso, ale czy na pewno? Czy osoby, które nie spożywają mięsa są narażone na anemię? Okazuje się, że będąc na diecie wegańskiej również można zapewnić sobie odpowiednią podaż żelaza.

Źródła żelaza w diecie wegańskiej na porcję produktu:

- 30 g szpinaku – 0,8 mg
- 100 g buraków – 0,8 mg
- 30 g maku – 2,9 mg
- 30 g sezamu – 1,9 mg
- 30 g pestek dyni – 3 mg
- 30 g nasion konopi – 2,4 mg
- 30 g nerkowców – 1,9 mg
- 30 g nasion chia – 2,3 mg
- 30 g siemienia lnianego – 1,7 mg
- 80 g gotowanej soczewicy – 1,9 mg
- 80 g gotowanej fasoli – 1,6 mg
- 100 g komosy ryżowej – 4,6 mg
- 80 g gotowanej ciecierzycy – 1,2 mg
- 100 g kaszy gryczanej – 2,5 mg

Warto pamiętać, że żelazo tracimy wraz ze złuszczającym się nabłonkiem, naskórkiem i włosami. Dodatkowo kobiety są bardziej narażone na niedobór żelaza ze względu na comiesięczne krwawienie. Dlatego też zapotrzebowanie na żelazo jest większe dla kobiet niż dla mężczyzn i wynosi odpowiednio (dla zdrowych, dorosłych osób): kobiety 18mg/dobę, mężczyźni 10mg/dobę.