



Jak poprawić wchłanianie żelaza?

2022-06-13

Mniejsza przyswajalność żelaza z produktów spożywczych może wynikać z obecności w nich różnych substancji, które tworzą z żelazem nierozpuszczalne związki, a co za tym idzie - zaburzają jego wchłanianie.

W produktach zbożowych oraz nasionach roślin strączkowych substancjami hamującymi przyswajanie żelaza są fityniany, których zawartość jest największa w otrębach i pełnoziarnistej mące. Wybierajmy pieczywo, które dłużej poddawane było procesowi fermentacji (na zakwasie), ponieważ w trakcie tego procesu znacznie zmniejsza się ilość fitynianów.

Negatywnie na przyswajanie żelaza mają także wpływ taniny zawarte w herbacie i kawie. Najlepiej będzie więc zrobić odstęp od picia kawy czy mocnej herbaty minimum 30 minut od posiłku.

Witamina C jest sprzymierzeńcem żelaza, dlatego obecność w każdym posiłku owoców czy warzyw, które są jej dobrym źródłem, spowoduje, że zdecydowanie większa ilość żelaza zostanie przyswojona przez nasz organizm.

Dodatek mięsa, drobiu lub ryb do posiłku, który składa się głównie z produktów roślinnych jest kolejnym sposobem na zwiększenie przyswajalności żelaza. Z jednej strony produkty te zawierają już same w sobie żelazo hemowe - znacznie lepiej przyswajalne niż niehemowe, a dodatkowo ich obecność wpływa na zwiększenie wchłaniania żelaza zawartego w produktach roślinnych.