

همه چیز درباره منابع گیاهی و جذب آهن در بدن

***یادداشت اختصاصی صدای تجارت**

کمبود آهن یکی از شایع‌ترین کمبودهای ویتامین در سراسر جهان برای کسانی است که سبک زندگی گیاهی دارند. دانستن اینکه چه بخورند و چه مقدار برای گیاه خواران مورد نیاز است، بسیار اهمیت دارد. در اینجا ما منابع آهن و توصیه‌هایی را برای دریافت کافی بررسی می‌کنیم.

نگاهی کلی به آهن

آهن یک ماده معدنی با عملکردهای متنوع در بدن است. این ماده بیشتر به دلیل حمل اکسیژن در بدن، نقش کلیدی در رشد و توسعه و موثر در تولید انرژی توسط سلول‌ها شناخته شده است.

به طور کلی دو نوع آهن وجود دارد:

هیم: این فرم به طور طبیعی از منابع حیوانی مانند گوشت، مرغ و ماهی به دست می‌آید و سرعت جذب بالایی دارد.

غیر هیم: این فرم از منابع گیاهی است، اگرچه در منابع حیوانی نیز بخشی از آهن را تشکیل می‌دهد. میزان جذب کمتری نسبت به آهن هیم دارد.

توصیه های مصرف آهن برای گیاهخواران:

توصیه می‌شود افرادی که گیاهخوار هستند، 1.8 برابر افراد با رژیم معمولی آهن غیر هم مصرف کنند. زیرا غذاهای گیاهی فقط حاوی آهن غیر هم است که جذب کمی دارد.

مقادیر پیشنهادی زیر مقدار مصرف آهن برای افراد گیاهخوار و غیر گیاهخوار را پیشنهاد می‌دهد:

مردان بالای 19 سال: 8 میلی گرم در روز (15 میلی گرم برای سبک زندگی گیاهی)

زنان 19 تا 50 ساله: 18 میلی گرم در روز (32 میلی گرم برای سبک

زندگی گیاهی)

زنان بالای 51 سال: 8 میلی گرم در روز (15 میلی گرم برای سبک زندگی گیاهی)

زنان باردار 19 تا 50 ساله: 27 میلی گرم در روز (49 میلی گرم برای سبک زندگی گیاهی)

زنان شیرده 19 تا 50 سال: 9 میلی گرم در روز (16 میلی گرم برای سبک زندگی گیاهی)

به این نکته توجه کنید که تامین آهن از منابع غذایی همیشه بر تامین آهن از مکمل ها ارجحیت دارد.

منابع آهن گیاهی:

منابع گیاهی آهن شامل حبوبات مانند لوبیا، نخود و عدس، سبزیجات سبز تیره، غلات یا محصولات غنی شده، آجیل و دانه ها هستند.

البته این نکته را در نظر داشته باشید که در موضع تامین آهن برای بدن فقط موضوع فراهم کردن منابع مطرح نیست، بلکه سایر مواد غذایی مصرفی در رژیم ما می توانند بر جذب آهن تاثیر بگذارند. با هم تعدادی از این عوامل موثر را بررسی می کنیم:

فیتات ها و پلی فنول ها

بسیاری از غذاهای گیاهی که حاوی آهن هستند، دارای فیتات و پلی فنول نیز هستند. این ترکیبات می توانند به آهن غیر هم متصل شده و در جذب اختلال ایجاد کنند. برای به حداقل رساندن این امر، می توانیم غلات، آجیل، دانه ها و حبوبات خود را خیس کنیم تا محتوای فیتات یا پلی فنول را کاهش دهیم. با خیساندن این مواد میزان جذب آهن را در بدن به مقدار زیاد افزایش می دهیم.

تانن ها

یکی دیگر از عوامل کاهش جذب آهن، تانن است. اینها ترکیباتی هستند که معمولاً در چای سیاه، اسپرسو، قهوه و شراب قرمز یافت می شوند. هنگامی که این نوشیدنی ها همراه با وعده های غذایی مصرف شوند، می توانند جذب آهن غیر هم را به میزان زیادی کاهش دهند.

توصیه می کنیم این نوشیدنی ها را حدود 30 دقیقه قبل یا بعد از

غذا مصرف کنید تا مانع از تداخل تانن در جذب آهن شود.

کلسیم:

دوزهای بالای کلسیم می توانند جذب آهن را کاهش دهند. در صورتیکه مکمل کلسیم مصرف می کنید، از مصرف آن در زمان های صرف غذا خودداری کنید. ممکن است در دستورالعمل مکمل کلسیم شما ذکر شده باشد، "همراه با وعده ی غذایی مصرف شود." در این صورت حتما با پزشک و یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

ویتامین سی:

همانطور که مصرف یک سری مواد غذایی می توانند در جذب آهن تداخل ایجاد کنند، مصرف گروه های دیگر می توانند قدرت جذب آهن را افزایش دهند. ویتامین سی یکی از قوی ترین مکمل ها برای افزایش جذب آهن است. به همین دلیل توصیه می شود غذاهای غنی از آهن را همراه با مواد غذایی غنی از ویتامین سی مانند بروکلی، فلفل دلمه ای، مرکبات، میوهایی مانند توت فرنگی مصرف کنید.

در ادامه نمونه هایی از این ترکیب زیبا را برای شما آورده ایم که همزمان هم ویتامین سی مصرف کنید، هم بدن جذب بالایی برای آهن داشته باشد:

- یک ظرف جودو سر که با انواع توت ها تزئین شده است
- اسفناج و پرتقال و یا نارنگی را به اسموتی اضافه کنید
- غذاهای تان را همیشه با لیموترش تازه تزئین کنید
- لوبیا، نخود و عدس خود را در پایه ای از گوجه فرنگی و فلفل طبخ کنید

تا زمانیکه چای و قهوه خود را از وعده غذایی خود جدا کنید و همراه با غذا ویتامین سی مصرف کنید، می توان گفت دچار کمبود آهن نمی شوید.

همچنین به خاطر داشته باشید افرادی که رژیم گیاهخواری دارند، معمولا میزان ذخیره آهن کم تری از افراد معمولی دارند. همین میزان ذخیره آهن پائین باعث می شود بتوانند آهن بیش تری از غذاها جذب کنند. ذخایر آهن پایین می تواند مفید باشد زیرا مطالعات نشان داده اند که داشتن ذخایر آهن بیشتر ممکن است استرس را در بدن افزایش دهد و خطر ابتلا به برخی بیماری ها را افزایش دهد.

نکته ای در مورد فقر آهن

وقتی دریافت آهن کافی نباشد در طول زمان بدن با کمبود آهن مواجه می شود. علائم و نشانه های کمبود آهن شامل خستگی، رنگ پریدگی پوست، شکنندگی ناخن ها، ترک در کناره های دهان و عفونت های مکرر است. هملن طور که می دانید، کم خونی وضعیتی است که در آن تعداد سلول های خونی در بدن کمتر از حد طبیعی است.

کم خونی ناشی از فقر آهن زمانی است که تعداد کم سلول های خونی ناشی از کمبود مداوم آهن باشد. در حالی که کمبود آهن مهم ترین و شایع ترین علت کم خونی است، تنها علت آن نیست. افراد ممکن است در نتیجه سایر مشکلات نیز به کمبود آهن دچار شوند.

آیا مصرف مکمل های آهن مفید است؟

در افرادی که از طریق آزمایش فقر آهن تشخیص داده می شود، مصرف مکمل می تواند یک راه خوب برای درمان باشد. اما پس از این که بدن با مصرف مکمل، از لحاظ میزان آهن به یک حد استاندارد رسید بهتر است با رژیم های غنی سرشار از آهن همراه با ویتامین سی به حفظ آهن در بدن ادامه داد. زیرا مصرف مکمل ها معمولا با علائمی مانند حالت تهوع، اسهال و در بعضی افراد یبوست، اختلال در عملکرد کبد و... همراه هست. همچنین مولتی ویتامین های روزانه نیز دارای آهن هستند. در هنگام محاسبه آهن دریافتی، آن ها را هم در نظر داشته باشید.