



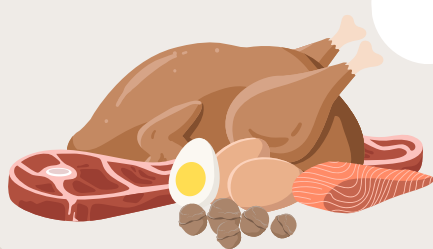
SPOSOBY

na więcej żelaza w diecie

Czy wiesz, że...

... żelazo należy do składników mineralnych, które warunkują prawidłowe funkcjonowanie Twojego organizmu? Pozwala, m.in., na wiązanie i transport tlenu czy też syntezę czerwonych krwinek. To także jeden z kluczowych mikroelementów w diecie kobiet ciężarnych oraz sportowców.

ŹRÓDŁA ŻELAZA:



HEMOWEGO

Żelazo lepiej przyswajalne występuje w produktach odzwierzęcych.

Produkty bogate w żelazo hemowe:

- podroby
- wołowina, wieprzowina
- drób
- ryby, zwłaszcza makrela i tuńczyk
- jajka

NIEHEMOWEGO

Żelazo słabiej przyswajalne znajdziesz w produktach roślinnych.



Produkty bogate w żelazo niehemowe:

- nasiona roślin strączkowych, zwłaszcza soja, soczewica i fasola
- zboża, zwłaszcza proso, komosa ryżowa, amarantus
- orzechy i nasiona
- warzywa zielone liściaste



SPOSOBY

na więcej żelaza w diecie

Czy wiesz, że...

... możesz poprawić przyswajalność żelaza niehemowego z produktów roślinnych? Osiągniesz to odpowiednio komponując swoje posiłki.

Z czym łączyć źródła żelaza, a czego unikać?



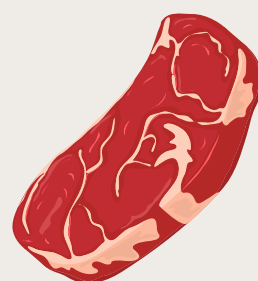
WITAMINA C

Wit. C poprawia przyswajalność żelaza. Dodaj jej źródła do posiłków, np. pod postacią czerwonej papryki.



MIĘSO

Mięso jedzone równocześnie z produktami roślinnymi zwiększa przyswajanie żelaza z mieszanej racji pokarmowej.



PROBIOTYKI

Odpowiedni skład mikroflory jelitowej poprawia wchłaniania żelaza.



NABIAŁ

Nabiał bogaty w wapń, spożyty w towarzystwie posiłku z żelazem, znacznie pogarsza jego wchłanianie.



KAWA I HERBATA

Napoje te ograniczają wchłanianie żelaza, nie pij ich więc do posiłku.

