

أفضل الأغذية النباتية الغنية بالحديد



الحديد هو عنصر غذائي ضروري للعديد من وظائف الجسم، ويتكون من نوعين؛ الهيم أو غير الهيم، يأتي الأول من المنتجات الحيوانية، والثاني من النباتات.

وتبلغ الحصة الغذائية الموصى بها عند ولادة الرضع نحو من 8 إلى 18 ملليغرام من الحديد يومياً، وقد يحتاج الأطفال والمراهقون إلى كمية أكبر أو أقل حسب أعمارهم، كما يمكن أن تختلف الكمية من شخص لآخر. وغالباً ما تحتوي الخضروات على نسبة حديد أعلى من اللحوم والبيض، على الرغم من أن الحديد غير الهيم أقل سهولة في الامتصاص.

لتعظيم امتصاص الجسم للحديد Fe^{2+} وينصح الأطباء بتناول الخضروات المطبوخة مع الأطعمة الغنية بفيتامين

وتحتوي الطماطم على قدر أكبر من الحديد عند تجفيفها أو تركيزها، بينما تحتوي البطاطس على نسبة أعلى عندما تكون غير مقشرة في قشرتها، فيما توفر البطاطا الحلوة كمية جيدة منه، حتى عندما تكون مقشرة.

وتعتبر البقوليات بما في ذلك الفول والبالزاء والعدس، مصادر كبيرة للحديد، كما تعد المكسرات والبذور كمصدرين

نباتيين آخرين غنيين به. ويرى خبراء التغذية أن الفاكهة ليست من مصادر الحديد الأساسية، إلا أن بعضها يحتوي على نسبة عالية منه، مثل التوت وعصير البرتقال. كما يتوافر الحديد بكميات كبيرة في أغذية أخرى مثل الشوكولاتة الداكنة وحليب جوز الهند والزعر المجفف والزيتون الأسود والشوفان.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.