

Все о железе

Что такое железо и зачем оно нам?

Железо – это минерал, который содержится во многих продуктах питания и является необходимым для нескольких ключевых функций организма:

- Железо является ключевым компонентом гемоглобина, который переносит кислород по организму в крови
- Железо участвует в высвобождении энергии из клеток
- Железо необходимо для производства эритроцитов
- Железо необходимо для здоровой иммунной системы.

Приблизительная ежедневная потребность в железе

Дети 8-10 мг/день.

Подростки Женщины 15 мг/день

Подростки Мужчины 11 мг/день

Взрослые женщины 18 мг/день

Взрослые мужчины 7 мг/день

Беременные женщины 27 мг/день

Эти суммы являются приблизительными и могут варьироваться в зависимости от

индивидуумов, но учтите,

что женщинам обычно

требуется больше

железа, чем мужчинам.

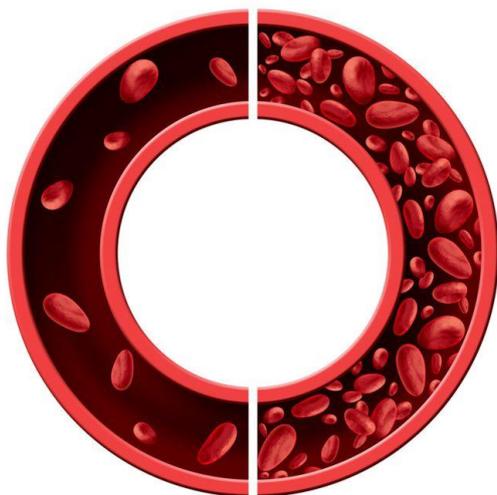
Источники железа

Организм не вырабатывает железо, поэтому мы должны получить это через еду, которую мы едим. К сожалению, многие из нас не употребляют в рационе достаточное кол-во железа; на самом деле дефицит железа самый распространенный дефицит питательных веществ в мире! Мы можем получать 2 вида железа из пищи:

- Гемовое железо: из животных источников.
- Негемовое железо: из растительных источников.

ГЕМОВОЕ ЖЕЛЕЗО ИСТОЧНИК	Содержание железа (мг)	Всасывание железа (мг)
Говяжья печень (90г)	5.7	0.64
Стейк Сирлойн (90г)	2.8	0.42
Бараньи отбивные (90г)	1.8	0.27
Свиная вырезка (90г)	1.4	0.16
Куриная грудка (90г)	0.9	0.13
Белая рыба (90г)	0.4	0.04

НЕГОМОВОЕ ЖЕЛЕЗО ИСТОЧНИК	Содержание железа (мг)	Всасывание железа (мг)
Хлопья с отрубями(45г)	1.2	0.05
Фасоль (70 г)	1.1	0.06
Тофу	1.7	0.09
Шпинат	0.8	0.04
Изюм	0.4	0.02



Все о железе

Что увеличивает риск дефицита железа?

- Неоптимальное потребление энергии, например, низкокалорийная диета.
- Недостаточное употребление продуктов, богатых железом.
- Плохо сбалансированная вегетарианская или веганская диета.

Кроме того, женщины, которые беременны или находятся в репродуктивном возрасте, как правило, с большей вероятностью страдают от дефицита железа, поскольку их потребность в железе намного выше.

Симптомы дефицита железа

Если вы не получаете достаточно железа с пищей, могут возникнуть следующие явления:

- утомляемость,
- плохая концентрация внимания,
- чувство слабости/головокружения,
- головные боли,
- повышенный риск заражения, т.к. страдает иммунитет.

Источники железа

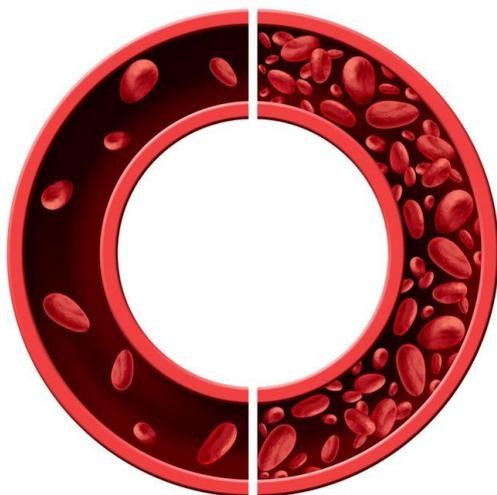
Усваивание – это ключ к успеху. Недостаточно просто есть продукты с высоким содержанием железа. Гемовое железо усваивается гораздо эффективнее, чем негемовое. Фактически мы усваиваем около 18-22% железа из животных источников по сравнению с <5% железа из растительных. Процесс всасывания также происходит по-разному для этих двух типов железа, поэтому нам нужно знать, какие продукты будут усиливать и тормозить этот процесс.

Продукты, которые увеличивают усвоение железа

Животный белок: наличие животного белка, такого как мясо, курица, рыба улучшают усвоение железа из неживотных источников.

Витамин С: включите цитрусовые, ягоды, помидоры, перец или брокколи во время еды.

Витамин А: наличие витамина А, жирорастворимого витамина содержится в спредах, маслах и цельномолочных продуктах, улучшает усвоение железа.



Все о железе

Продукты, которые снижают всасывание железа

Фитаты: оксалаты в шпинате и фитаты, содержащиеся в цельнозерновые продукты, отруби и бобовые (соевые бобы, горох, чечевица и сушеная фасоль).

Танины: чай, кофе, кола и т. д.

Как убедиться, что вы получаете достаточно железа

- Убедитесь, что вы едите достаточно (согласно вашим энергозатратам) и сбалансированное разнообразие продуктов питания
- Выбирайте на завтрак жиры и белки содержащие железо, злаковый хлеб
- Выбирайте красное мясо 3–4 раза в неделю. Можно небольшими количествами в бутербродах и супах, если вы предпочитаете не есть большие куски мяса
- Добавляйте в свой рацион продукты, богатые витаминами С и А.
- Ограничьте потребление продуктов, препятствующих всасыванию железа.
- Не пейте крепкий чай и кофе во время еды.

Стоит ли мне принимать добавки железа?

Все добавки под руководством вашего врача. Практикующий врач может потребоваться для лечения диагностированного дефицита железа. Полное восстановление дефицита железа может быть медленным и может занять несколько месяцев. Уровень железа в крови должен быть пересмотрен через 10–12 недель и прием добавок прекращен, когда измерения вернутся в обычные диапазоны. Если вам нужны дополнительные советы по обеспечению достаточно железа в вашем рационе, рекомендуем вам поговорить с диетологом или специалистом по питанию желательно тот, кто имеет опыт работы с расстройствами пищевого поведения.

