

آهن

آهن در ساختمان هموگلوبین و بسیاری از آنزیم های مؤثر در تنفس سلولی شرکت دارد. بدین جهت عنصر نامبرده در انتقال اکسیژن به وسیله هموگلوبین و یا ذخیره آن و تنفس سلولی نقش مهمی ایفا می کند.

کمبود آهن

کم خونی فقر آهن، شایع ترین کمبود تغذیه ای در جهان است که در حدود نیمی از تمام انواع کم خونی را شامل می شود. آهن در فرآورده های حیوانی مانند گوشت قرمز و در سبزیجات، دانه و غلات وجود دارد.

نوع غذا بر قابل استفاده بودن آهن در دستگاه گوارش اثر می گذارد. در این مورد غذاهای حیوانی از غذاهای گیاهی و مشخصاً بعضی از غلات برتر می باشند؛ چرا که آهن موجود در گوشت قرمز به راحتی قابل جذب است. البته عوامل دیگری نیز در این رابطه مؤثر هستند. مثلاً ویتامین C، میزان جذب آهن را افزایش می دهد. بنابراین توصیه می شود در مواقعی که از مواد غذایی دارای آهن بخصوص مواد گیاهی استفاده می شود که نوع آهن موجود آنها از نوع آهن سه ظرفیتی است که این نوع آهن خیلی کم جذب می شود، باید لااقل از یک لیوان آب پرتقال طبیعی تازه و یا آب لیموترش نیز استفاده نمود تا مقدار جذب آهن افزایش یابد. از خوردن چای نیز باید بعد از مصرف غذاهای آهن دار پرهیز کرد.

غنی سازی آهن

در مورد برنامه غنی سازی با آهن یک نکته حائز اهمیت است؛ اینکه غذایی که با آهن غنی می شود باید غذایی باشد که به اندازه کافی توسط عموم مردم مورد استفاده قرار گیرد.

غنی سازی با آهن، عوارض جانبی معدی - روده ای را که اغلب در مکمل های آهن به چشم می خورد ندارد. غنی سازی جهت دار آهن برای کسانی که در معرض بیشترین کمبود آهن می باشند راهبرد مؤثری برای مبارزه با کم خونی فقر آهن است. باید خاطرنشان کرد که نیاز به آهن در زنان باردار بیشتر است. یکی از بهترین انتخاب ها جهت غنی سازی با آهن، آرد گندم می باشد شایان ذکر است که در حال حاضر آردی که تحت عنوان آرد خبازی در نانوائی ها توزیع می شود آرد غنی شده با آهن می باشد. و در طرحی جدید در سال ۸۹ علاوه بر شیر از نان غنی شده نیز در تغذیه رایگان مدارس استفاده شد

توصیه هائی در خصوص حفظ آهن موجود در غذاهای پخته

رژیم غذایی معمولی که از لحاظ مواد مغذی کافی باشد فقط ۶ میلی گرم آهن را به ازاء هزار کیلو کالری تامین می کند. به این ترتیب تامین ۱۸ میلی گرم آهن برای زنان بالغ از طریق چنین رژیمی مشکل خواهد بود. آهن موجود در گوشت بر روی هموگلوبین خون و عضله تاثیر می گذارد و تا حد ۳۰ درصد ممکن است جذب شود. آهن موجود در تخم مرغ که اصولاً در زرده آن متمرکز است فقط ۴ تا ۱۰

افزایش می دهد. سبزیهائی که با بخار پخته می شوند بیشتر از سبزیهای جوشیده آهن دارند. مواد غذایی که با مقدار کمی آب در مدت کوتاهی پخته می شوند. بیشتر از آنهایی که با مقدار زیاد آب و در مدت بیشتری پخته می شوند آهن دارند و آنهایی که با پوست پخته می شوند بیشتر از مواد غذایی پوست کنده آهن خود را حفظ می کنند.



درصد آن جذب می شود. میزان آهنی که از گوشت جوجه جذب می شود تا بیش از ۳۰ درصد برآورد شده است. میوه و سبزی، منابع بسیاری خوبی از آهن هستند. اما اغلب به علت حجم زیادی که سلولز در بدن اشغال می کند مقدار آهن اندکی جذب بدن می شود. میوه ها و آب میوه منابع نسبتا فقیر، سیب زمینی و ساقه های سبز و برگ سبزی منابع خوب و حبوبات منابع سرشار از آهن را تشکیل می دهند. گوشت گوجه فرنگی و پرتقال دو برابر آب آنها آهن دارد. حبوباتی نظیر نخود و لوبیا منابع نسبتا خوبی از آهن می باشند. به خصوص هنگامی که رسیده و خشک اند. اگر چه مصرف کشمش و سایر خشکبار ها به علت داشتن آهن توصیه می شود، ولی باید توجه داشت که میزان آهن خشکبار از میوه تازه آنها بیشتر نیست. شیر و فرآورده های آن فقیرترین منابع آهن است. با وجود این که مقدار کم آهن موجود در شیر، خوب مورد استفاده قرار می گیرد، ولی کمک قابل ملاحظه ای به جذب کامل آهن در رژیم روزانه نمی کند. از دست رفتن آهن مواد غذایی ناشی از پوست کردن موادی است که آهن در آنها متمرکز است و همچنین پختن غذا در آب و دور ریختن آب آن، سبب می شود که آهن حل شده در آن نیز دور ریخته شود. هر روشی طبخی که امکان حل آهن را در آب پخت به حداقل برساند، نظیر استفاده از قطعات بزرگ غذا، پخت با پوست و آهسته و آرام غذا را پختن مقدار آهن موجود در مواد غذایی پخته را