

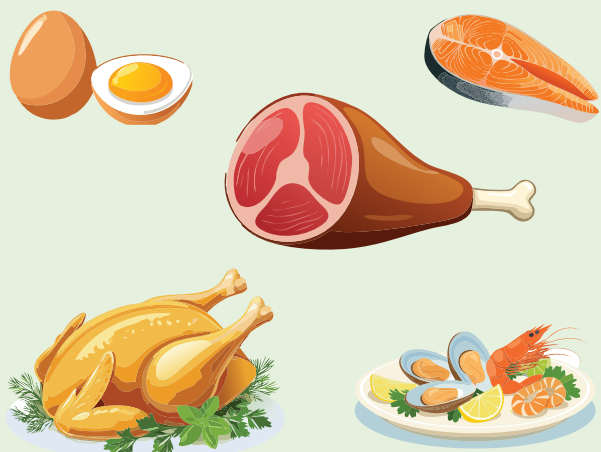
Fierul în Alimentație

Fierul este important pentru producerea globulelor roșii, care transportă oxigenul în întregul organism.

Nivelurile scăzute de fier din sânge pot duce la oboseală, dificultăți de respirație, infecții mai frecvente și, în cele din urmă, pot provoca anemie prin deficit de fier.

Fierul se găsește atât în alimente de origine animală, cât și în alimente de origine vegetală.

De origine animală



Carne roșie, carne de pasăre, organe comestibile, pate de ficat * sau pate de pește, pește, fructe de mare și gălbenuș de ou

De origine vegetală



Fasole, leguminoase, produse din soia, legume verzi, nuci, semințe, fructe uscate, cereale și boabe îmbogățite

Aportul zilnic recomandat de fier

Copii	Adolescenți Cu vârsta între 11 și 18 ani	Adulți Cu vârsta de peste 18 ani
Cu vârsta între 1 și 3 ani 6,9 mg		
Cu vârsta între 7 și 10 ani 8,7 mg	Menstruație 14,8 mg	Menstruație 14,8 mg
Cu vârsta între 4 și 6 ani 6,1 mg	Fără menstruație 11,3 mg	Fără menstruație 8,7 mg

Idei de mese

Mic dejun

- Cereale de mic dejun îmbogățite + stafide = 5,5 mg
- Ou fiert tare + pâine albă prăjită + fructe = 1,6 mg
- Fasole coaptă + pâine integrală prăjită = 2,8 mg



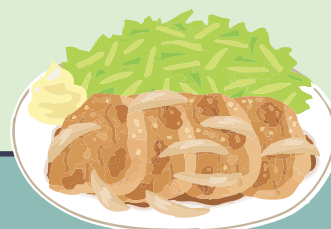
Prânz

- Sardine în sos de roșii + 2 felii de pâine integrală prăjită = 4,5 mg
- Pate de ficat de pui * + 2 felii de pâine albă = 5,7 mg
- Supă de linte + chiflă albă = 4,9 mg



Cină

- Chilli con carne = 2,4 mg
- Plăcintă Cottage/Shepherd = 2,2 mg
- Curry de linte roșie = 6,5 mg



Sfaturi utile

- Consumul de carne/pește/ouă în același timp cu surse de fier de origine vegetală (de exemplu, varză, spanac) poate crește absorbția fierului de origine vegetală.
- Vitamina C ajută la absorbția fierului din alimentație.
- Alimente bogate în vitamina C: broccoli, ardei, varză de Bruxelles, portocale, căpșuni, ananas, grapefruit și suc de portocale/ grapefruit/ lămâie/ lime. Acest lucru este util pentru dietele vegetariene/vegane, deoarece sursele de fier de origine vegetală sunt mai puțin ușor absorbite
- Notă: vitamina C poate fi distrusă cu ușurință atunci când legumele sunt păstrate sau gătite prea mult timp.
- Ceaiul/cafeaua conțin taninuri, care reduc absorbția fierului - încercați să lăsați 30 - 60 de minute între consumul de ceai/cafea și alimentele care conțin fier
- * Ficatul și produsele din ficat nu sunt recomandate femeilor însărcinate din cauza conținutului ridicat de vitamina A

