

Железо – микроэлемент, необходимый организму для выработки красных кровяных телец (эритроцитов). Белок красных кровяных клеток называется гемоглобином. Его функция – удерживать кислород, чтобы доставлять его в ткани организма.

Для понимания процесса уточним: в организме железо никогда не находится в свободном состоянии. После поступления оно сразу всасывается в кровь и связывается с транспортным белком – трансферрином. Дальше нутриент доставляется к тем клеткам, которые испытывают в нем наибольшую потребность в данный момент.

Дыхание, перенос кислорода, утилизация углекислого газа, окислительно-восстановительные процессы, иммунитет, ферментативные реакции, синтез ДНК, кроветворение, – во всех этих важнейших процессах также принимает участие железо.

Железо входит в состав многих белков и ферментов, которые помогают поддерживать здоровье. В случае, если в организме не хватает этого элемента, возможны серьезные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, нервной системы, органов дыхания и пищеварения.

Микроэлемент имеет в организме собственное депо – белок ферритин. Его уровень оценивают при лабораторных исследованиях крови, когда нужно узнать запас железа.

Разберемся, какие продукты помогут восстановить запасы железа:

1. На первом месте, конечно же, субпродукты животного происхождения – печень, почки, селезенка. Количество гемового железа, которое усваивается более эффективно, чем микроэлемент из продуктов растительного происхождения, в них достаточно. Свиная печень наиболее предпочтительная, как лидер по содержанию железа.

Кроме того, печень – бесценный источник витаминов, микро- и макроэлементов. Красное мясо – тоже ценный продукт по составу питательных веществ, несмотря на то, что сторонники ЗОЖ многие годы его не уважали и считали вредным. Именно большое количество железа в животном гемоглобине придает мясу интенсивный красный цвет.

2. Рыба и морепродукты – богатый источник железа, йода и многих витаминов. Дары моря, и в первую очередь, моллюски, помогают не только поддерживать, но и восполнять растраченное организмом железо. Блюда из рыбы и морепродуктов также благоприятно влияют на работу нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем.

3. Продукты не только животного происхождения, но и растительного содержат железо в своем составе. Но тут есть оговорка – в растительной пище присутствует негемовое железо, которое усваивается гораздо хуже и в меньшей концентрации. Однако, некоторые съедобные растения, например, шпинат, содержат еще и аскорбиновую кислоту. В тандеме с витамином С железо лучше воспринимается организмом. Кстати, шпинат – абсолютный рекордсмен среди овощей по концентрации железа. Листья овоща содержат 3,6 мг железа на 100 г.

Тем, кто придерживается диеты, основанной на продуктах растительного происхождения, необходимо употреблять микроэлемент в большем количестве. К счастью, выбор таких продуктов достаточно широк:

- различные крупы: овсяная, гречневая, ячневая, киноа и другие;
- пшеничные отруби и рожь;
- горох, бобы, фасоль, чечевица;
- шпинат, цветная капуста, брокколи, свекла, спаржа, кукуруза;
- кизил, хурма, слива, яблоки, гранаты;
- семечки, орехи;
- сухофрукты: инжир, чернослив, изюм, курага.

4. Отдельного упоминания заслуживают яйца. Куриные, перепелиные и другие – они не только хороший источник железа, но и надежный поставщик магния, ненасыщенных жирных кислот и витаминов.

5. Хорошая новость для сладкоежек. Из темного шоколада мы тоже получаем этот незаменимый и очень ценный микроэлемент.

Есть ли у вас железодефицит или показатель в норме – можно узнать без сложных специфических исследований. Достаточно просто сдать общий анализ крови, и узнать по значению эритроцитарных индексов, есть ли скрытый (латентный) дефицит, который можно компенсировать профилактическими мерами, или уже требуется полноценное лечение под контролем врача.

Есть некоторые действия, которые затрудняют усвоение железа организмом.

Вот несколько советов, как этого избежать:

- Если вы любите кофе или чай, выпивайте их между приемами пищи, а не во время.
- Не употребляйте больше 30 г клетчатки в день (в пересчете на овощи и фрукты – это 400 г (5 порций), что соответствует рекомендациям по их ежедневному употреблению).
- Не употребляйте одновременно продукты с повышенным содержанием кальция (например, молочные продукты или обогащенные кальцием соки) и железа.

Помните, что правильное сбалансированное питание, состоящее из продуктов, богатых всем спектром витаминов и микроэлементов, поможет наладить все обменные процессы, важные для организма.