

# Żelazo

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 15464 razy.

W organizmie człowieka znajduje się wiele różnych pierwiastków, m.in. żelazo. Choć jest go bardzo mało w organizmie, spełnia jednak bardzo ważne funkcje. Wydaje się, że żelaza nie powinno nam nigdy brakować. Nie tylko dlatego, że potrzebujemy go tak mało, ale dlatego, że znajduje się niemal we wszystkim, co jemy. Niestety na niedobór żelaza i wynikającą z tego niedokrwistość (anemię) cierpi 35% kobiet w wieku rozrodczym. Niedokrwistość wynikająca z niedoboru żelaza jest problemem światowym - uważają specjaliści od żywienia. Niedokrwistość cechuje spadek liczby krwinek czerwonych i zmniejszona zawartość hemoglobiny we krwi. Doprowadza to do niedoboru tlenu, a to z kolei do zaburzenia czynności życiowych. Mogą wystąpić zaburzenia układu nerwowego, bezsenność, drażliwość, łatwe męczenie się podczas pracy, bóle i kołatanie serca. Dzieci gorzej się uczą. Mogą wystąpić także zaparcia, wzdęcia, nudności. Również mogą nam rozedwajać i łamać się paznokcie, robić zajady, włosy tracią połysk.

Brak żelaza w organizmie powoduje ogólne osłabienie. Nie wytwarzają się wtedy przeciwciała. Niedobór żelaza jest problemem wszystkich grup wiekowych. Najbardziej dotyczy małych dzieci, kobiet w ciąży i kobiet między 15 a 49 rokiem życia. Kobiety "dbające o linię" najczęściej cierpią na brak tego pierwiastka. Ograniczając kalorie dostarczamy także mniej żelaza. Często głównym naszym pożywieniem są produkty ubogie w żelazo. Jak np. mleko, jogurt, kefir, owoce, wyrzywa czy biały ser.

## ŹRÓDŁA ŻELAZA

Najlepiej żelazo przyswajane jest przez organizm z mięsa, drobiu i ryb; gorzej - z produktów zbożowych i warzyw. Bogatym źródłem żelaza jest melasa produkt uboczny przy wytwarzaniu cukru. Wiele żelaza mogą dostarczyć śliwki i morele suszone, a także orzechy, nasiona dyni, słonecznika i rodzynki. Doskonałym źródłem żelaza jest chleb razowy, otręby i kielki przeniicy. Wiele tego pierwiastka znajduje się w natce pietruszki. Zawiera ona także witaminę C, która ułatwia przyswajanie żelaza.

Wg żywieniowców, racjonalna dieta tj. 3-4 urozmaicone posiłki dziennie na ogół zapewnia prawidłową dostawę żelaza. Jest ono lepiej wchłaniane w obecności witaminy C. Zwiększa ona 10-krotnie przyswajalność żelaza z różnych produktów. M.in. dlatego Światowa Organizacja Zdrowia zaleca picie na śniadanie soku np. pomarańczowego oraz raczej kawy niż herbaty. Teina zawarta w mocnej herbacie ogranicza wchłanianie żelaza. W USA od początku tego roku wzbogaca się produkty zbożowe w żelazo dobrze przyswajalne.

Żywieniowcy wyliczają następujące powody niedoboru żelaza:

- \* mała aktywność fizyczna - mało wtedy jemy, bo mało się ruszamy,
- \* gwałtowna zmiana stylu życia, która pociąga za sobą zmianę w odżywianiu,
- \* spożywanie nieodpowiednich produktów; tych, którym brakuje żelaza.

Nawet prawidłowe żywienie czasem jednak nie wystarczy. Braki żelaza występują u osób chorych na infekcje, pasożyty, intensywnie pracujących, u sportowców, kobiet obficie miesiączkujących, w ciąży i karmiących. Niedobory łatwo można wykryć podczas okresowych badań morfologii.

PS