**В каких продуктах содержится железо / Ferrum (Fe)**

Железо отвечает за множество процессов, происходящих в организме. У взрослого человека находится около 3-4 г железа. Ежесуточно человеку необходимо минимальное количество железа, не более 0,018 г. Но чтобы его получить, придется потребить намного больше продуктов питания с содержанием этого элемента, так как усваивается только 10%, то есть рекомендуемую дозу необходимо умножить на 10.



**Роль железа в организме человека**

Основная функция железа в человеческом организме – кроветворение. Именно этот элемент играет роль в транспортировке гемоглобина, то есть доставляет кислород из легких во все ткани.

Помимо этого, железо участвует в синтезе АТФ. Вещество помогает сопротивляться организму заболеваниям и депрессии. Помогает устранить симптомы усталости и отвечает за нормальный оттенок кожного покрова.

Железо участвует в процессе энергообразования, то есть в переносе электронов, которые и отвечают за продуцирование энергии. Если в организме железа достаточно, то никаких проблем с иммунитетом не будет.

**Суточная потребность организма в железе**

Взрослым людям и подросткам, независимо от пола требуется от 14 до 18 мг. В детском возрасте требуется 11 мг, более старшим деткам от 7 до 10 мг. После 50 лет, потребность в железе снижается до 8 мг. Грудничкам, не достигшим 4-6 месяцев, не требуется дополнительное введение продуктов, богатых железом, так как материнское молоко полностью удовлетворяет все потребности малыша в этом элементе.

Больше всего железа требуется во время беременности. На этом этапе суточная доза составляет 27 мг.

Интересный факт, что у курящих людей количество железа в организме всегда в норме. Все очень просто, дым усиливает выработку гемоглобина. Однако есть и другая сторона – клетки гемоглобина, попавшие под влияние дыма уже не способны транспортировать кислород. Но анализ крови это не подтвердит, так как различить «хорошие» и «плохие» клетки невозможно.

**Что влияет на усвоение железа**

Усвоение железа напрямую зависит от его формы. Гемовое железо, которое лучше всего усваивается, содержится в белковой пище.

На усвоение микроэлемента влияет витамин С, он увеличивает его биодоступность.

**Как определить недостаток железа в организме**

На первой стадии дефицита микроэлемента никаких симптомов человек не наблюдает. Со временем, все же нехватка сказывается и появляется следующая симптоматика:

* постоянная вялость;
* головокружение;
* раздражительность;
* слабость;
* холодные конечности;
* утомляемость;
* болевые ощущения в области сердца;
* покалывание в ногах, в особенности в положении сидя;
* шум в ушах;
* мушки перед глазами.

Начинает беспокоить сухость волос, они становятся посеченными. Ногти ломаются и расслаиваются. Явным признаком является появление трещин в уголках губ, которые болят. Опухший язык также может говорить о недостатке железа. Помимо припухлости, язык становится слишком чувствительным, могут даже появляться проблемы с глотанием и пережевыванием пищи.

На более поздних сроках появляется одышка, учащается сердцебиение, в особенности при активных физических нагрузках.

Ярким симптомом недостатка железа являются «голубые склеры». Наружная белковая оболочка глазных яблок приобретает голубой оттенок, что в будущем, если не исправить ситуацию, может привести к дистрофии роговицы.

У деток может снижаться аппетит и иммунитет. Родители замечают снижение успеваемости у своих отпрысков, появляются уникальные вкусовые пристрастия, к примеру, ребенок начинает есть мел или зубную пасту.

У некоторых лиц появляется страсть ко льду, такое состояние называют пагофагией. Ряд ученых уверены, что жевание льда избавляет от усталости и вялости, поэтому и появляется страсть к нему.

По статистике ВОЗ, скрытая анемия встречается у 3,6 млрд человек. Чаще всего с такой проблемой сталкиваются беременные женщины и подростки в возрасте от 12 до 17 лет.

**Какие причины приводят к снижению железа**

Нехватка железа в организме может быть связана со многими причинами. Чаще всего, это происходит на фоне недостатка витаминов в пище, в особенности группы  В, С и А. Многие люди неправильно сочетают пищевые добавки или продукты питания, параллельно употребляя железо с веществами, которые являются ингибиторами, речь идет о кальции, магнии, хроме и цинке.

Серьезную нехватку железа ощущает человек, который отказался от пищи животного происхождения. Именно из мяса и субпродуктов усваивается от 15% до 35% железа. Из растительной пищи можно получить не более 5%, из зелени только 20%.

В некоторых случаях железодефицит наступает из-за наличия заболеваний ЖКТ, глистных инвазий.

Но самую большую опасность несет обильная кровопотеря, именно на фоне такой проблемы возникает серьезный недостаток железа. Такое состояние может возникнуть после серьезного ранения или обильных месячных. Усиленные нагрузки также нередко становятся причиной нехватки этого вещества.

Пожилые люди часто сталкиваются с проблемой дефицита железа из-за того, что неправильно питаются, либо не могут много есть. Однако ученым удалось установить, что при правильном питании, хорошей физической форме, в пожилом возрасте, недостатка микроэлемента не возникает.

**Железо для вегетарианцев**

Действительно, перед вегетарианцами и веганами постоянно стоит вопрос – откуда брать железо, ведь в растительной пище, оно присутствует в ограниченном количестве.

Поэтому вегетарианцам рекомендуется максимально разнообразить рацион. Это должны быть бобовые культуры, цельнозерновые продукты, орехи.

**Как увеличить способность организма усваивать железо**

Чтобы повысить усвояемость микроэлемента, рекомендуется употреблять больше продуктов с большим содержанием витамина С. Именно совмещение железа и этого витамина позволяет повысить биодоступность первого вещества. Проще говоря, мясо и рыбу лучше употреблять с зеленью или фруктовыми соками.

Повысить биодоступность можно за счет проращивания бобовых культур. Можно употреблять пищевые добавки, но без назначения врача этого не стоит делать. Отравление может наступить при превышении дозы в 200 мг. Такое количество приводит к чрезвычайной ситуации, вначале симптоматика стихает, затем через 24-48 часов опять усиливается. Такая передозировка крайне опасна для детей, так как может привести к летальному исходу.

Помимо витамина С, усвояемость микроэлемента увеличивается за счет сочетания с фолиевой кислотой и витаминами группы В.

Интересный факт — чтобы сохранить максимальное количество железа в пище, лучше готовить блюдо в чугунной посуде.

Чтобы не ухудшить состояние, лучше не сочетать железо и кальций. Они затрудняют усвоение друг друга. Проще всего отказаться от употребления молочных продуктов с пищей, которая содержит много железа. К примеру, не стоит кушать гречневую кашу с молоком. Употребляя продукты с большим количеством железа, откажитесь от одновременного употребления их с кофе или чаем. Они содержат танин, который не дает усваиваться железу.

**Продукты с высоким содержанием железа**

Лидерами в этом списке являются устрицы и моллюски. Если съесть в сутки 6 штук устриц, то можно получить целых 6 мг железа. А в 100 г моллюсков содержится 3 мг микроэлемента. Но, существует 2 основные проблемы. Для нашей страны эти блюда по-прежнему остаются деликатесами. И к тому же, довольно часто являются причиной аллергии.

**Продукты животного происхождения**

Свиная печень является лидером в списке белковой пищи с большим содержанием железа. В 100 г блюда из этого субпродукта содержится 20,2 мг микроэлемента. В куриной содержится 17,5 мг. Однако печень имеет серьезный недостаток, она содержит слишком много холестерина, поэтому часто ее кушать не рекомендуется.

Белковая пища с высоким содержанием железа:

* говяжья печень 9 мг;
* язык говяжий 4,1 мг;
* говядина 3,6 мг;
* кролик 3,3 мг;
* баранина и конина 3,1 мг;
* свинина 1,8 мг;
* скумбрия 1,7 мг;
* тунец 1,5 мг;
* сельдь 1 мг.

Для улучшения усвояемости железа, рекомендуется налегать на яйца, куриную печень. В них помимо железа много фолиевой кислоты, которая помогает усвоиться первому микроэлементу.

**Продукты растительного происхождения**

В этом списке на 1 место можно поставить белую фасоль. В 100 г бобовых содержится 100 мг железа, при этом калорийность невысокая.

На второй позиции находится чечевица, в ней 70 мг микроэлемента. В кешью 7 мг железа, но слишком много калорий, целых 600 единиц в 100 г.

В гречке, но только вареной, содержится 67 мг микроэлемента.

Нут содержит тоже много железа – 60 мг, но лучше отдавать предпочтение пророщенной культуре. В горьком шоколаде и семенах тыквы на 10 мг меньше, чем в нуте, но и калорийность слишком высокая.

Также рекомендуется налегать на шпинат, в котором 27 мг и минимальное количество калорий. Причем если отварить шпинат, то количества железа повышается на 55%.

Из всех сухофруктов, больше всего железа в изюме – 25 мг.

К другим продуктам с высоким содержанием железа относят:

* мякоть кокоса 19,4 мг;
* томаты 16,4 мг;
* тыква 14 мг;
* запеченный картофель 10 мг;
* чернослив 8,1 мг;
* оливки 7,5 мг;
* арбуз 6,9 мг;
* персик 3,8 мг;
* финики 2,2 мг.

Обязательно употребляйте зелень, именно она из всей растительной пищи больше всего содержит железо.

Естественно, что восполнить дефицит железа можно при помощи пищевых добавок, однако, их прием не рекомендован без предварительной консультации с врачом, несмотря на то, что они не являются лекарственными средствами. Переизбыток этого микроэлемента не приведет ни к чему хорошему. Лучше всего микроэлемент получать из пищи. Меньше пейте кофе, больше апельсинового сока.

При первых появлениях симптомов, следует срочно сдать анализ крови и проконсультироваться с врачом. Это позволит избежать проблем с печенью и предотвратить развитие остеопороза.

ИСТОЧНИК: <https://pravilnoyepitaniye.ru/vitaminyi-i-mineralyi/v-kakih-produktah-soderzhitsya-zhelezo-ferrum-fe.html>