

Železo je jedním z nejdůležitějších živin, které je potřeba v lidském těle, aby správně fungoval metabolismus. Nedostatek množství železa v těle je jedním z nejčastějších důvodů, který způsobuje chudokrevnost. Vyvážená strava, která obsahuje dostatečné množství železa, se pomůže vyhnout všem takovým poruchám, které mohou v těle nastat právě z jeho nedostatku.



Potraviny s obsahem železa

Zelenina a luštěniny: listová zelenina je nejlepším zdrojem železa. Špenát, brokolice, brambory, čočka, hrášek, rajče, řepa, kapusta, kedluben atd. jsou některé z příkladů zeleniny bohaté na železo. Luštěniny fazole, čočka, sója atd. jsou také dobře známé zdroje potravin s vysokým obsahem železa.

Ovoce: meloun, jablka, fíky, avokádo, ořechy, kiwi, jahody, banány, hroznové víno, jsou plody bohaté na železo.

Sušené ovoce: sušené meruňky a sušené hrušky poskytují dobrý zdroj železa.

Konzumovat tyto druhy ovoce je velmi výhodné u těhotných žen, protože pomáhají udržovat obsah železa v těle během těhotenství.

Maso/Ryby/Drůbež: kuře, krůta, hovězí ledviny, hovězí, vepřová a telecí játra, pstruzi, sardinky, mušle, tuňák, ústřice, krevety, losos, jsou výborným zdrojem železa.

Zpracované potraviny: ovesné vločky, chléb a špagety, jsou též výborným zdrojem železa, proto by měly být zahrnuty v každodenní stravě.

Jako každá živina tak i železo by mělo být užíváno v doporučených dávkách. Při nadměrném užívání železa může dojít k poškození mitochondriální DNA.

Hromadění volného železa v buňkách, může chronicky poškodit srdce, játra, slinivku břišní a zažívací trakt. Doporučený příjem železa pro děti do 10 let činí cca 6–10 mg/den, pro dospívající a dospělé ženy se pohybuje v rozpětí 10–15 mg/den, pro dospívající a dospělé muže cca 10–12 mg/den.