

Η φακή και το σπανάκι είναι καλές πηγές σιδήρου;



Πολλοί πιστεύουν ότι η φακή και το σπανάκι έχουν αρκετή ποσότητα σιδήρου. Αυτό που όμως καθιστά τις τροφές αυτές λίγο "παρεξηγημένες" είναι η λεγόμενη βιοδιαθεσιμότητα του σιδήρου αυτού. Δηλαδή το κατά πόσο ο σίδηρος αυτός απορροφάται από τον οργανισμό μας. Αυτό λοιπόν που ισχύει είναι ότι ο σίδηρος που προέρχεται από φυτικές πηγές (μη αίμης), δεν απορροφάται όσο αυτός που βρίσκεται σε ζωικές τροφές π.χ. συκώτι και μοσχαρίσιο κρέας.

Βέβαια αυτή η διαπίστωση δεν μειώνει καθόλου την κατά τα άλλα μεγάλη διατροφική αξία του σπανακιού που περιέχει βιταμίνες Α και C, φολικό οξύ και καροτένια (π.χ. λουτεΐνη και ζεαξανθίνη), που είναι αντιοξειδωτικά και της φακής η οποία επίσης δίνει φολικό οξύ, σίδηρο, ασβέστιο και διαλυτές φυτικές ίνες. Αν θέλετε να πάρετε σίδηρο προτιμήστε τις ζωικές πηγές τροφίμων. Ταυτόχρονα εντάξτε το σπανάκι, φρέσκο ή βραστό στα γεύματά σας και κάντε το ίδιο με τη φακή, μαγειρεύοντας την με τον τυπικό τρόπο ως σούπα ή συνδυάζοντας την π.χ. με ρύζι κάνοντας ένα νοστιμότατο φακόρυζο, που είναι υψηλής θρεπτικής αξίας και παράλληλα συνδυάστε τις τροφές αυτές με πηγές βιταμίνης C, ώστε να αυξήσετε την απορρόφηση του σιδήρου τους.