



ΑΝΑΙΜΙΑ

*Πως θα αυξήσεις την
Πρόσληψη Σιδήρου*

ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ, M.Sc.



Γιατί Σίδηρος

Ο σίδηρος είναι ένα απαραίτητο μέταλλο για τον οργανισμό μας. Εξασφαλίζει τη σωστή κυκλοφορία του αίματος σε όλο σου το σώμα και φροντίζει να φτάνει αρκετό οξυγόνο σε κάθε κύτταρό σου.

Εσύ, άραγε, λαμβάνεις αρκετό σίδηρο από τη διατροφή σου;

Υπάρχουν πολλά τρόφιμα που είναι καλές πηγές σιδήρου. Το κρέας, το κοτόπουλο και το ψάρι είναι μερικά παραδείγματα τροφίμων ζωικής προέλευσης.

Υπάρχουν, ωστόσο, και πολύ αξιόλογες φυτικές πηγές σιδήρου, όπως τα όσπρια και ορισμένα λαχανικά.

Δες πως...

Σε αυτόν τον οδηγό θα μάθεις μερικές ευφάνταστες συνταγές για να μεγιστοποιήσεις την πρόσληψη σιδήρου σου.



Μαγειρικές Συμβουλές

Για να αυξήσεις την Απορρόφηση Σιδήρου:

- Χρησιμοποίησε Κρεμμύδι: θα αυξήσει την απορρόφηση κατά **27%**
- Νοστίμισε το φαγητό σου με σκόρδο! Η απορρόφηση θα αυξηθεί κατά **16%**
- Μούλιασε τα όσπρια σου πριν τα μαγειρέψεις
- Προτίμησε ψωμί με προζύμι



Αυτό οφείλεται στη δράση των θειούχων αμινοξέων, που βρίσκονται και στο κρεμμύδι και στο σκόρδο.



Αυτό θα εξουδετερώσει τα φυτικά οξέα, τα οποία εμποδίζουν την απορρόφηση του σιδήρου.



Η ζύμωση, επίσης, είναι μία μέθοδος εξουδετέρωσης των φυτικών οξέων.

Η αξία των Συνδυασμών

Μήπως όταν ακούς για αναιμία, σκέφτεσαι κατευθείαν πως πρέπει να υπερκαταναλώσεις τροφές, όπως φακές και κρέας;

Τα καλά νέα είναι ότι μια διατροφή πλούσια σε σίδηρο μπορεί να έχει **ποικιλία** και **γεύση**, ικανή να ευχαριστήσει όλα τα γούστα.



Να Θυμάσαι

Συνδυάζοντας μία καλή πηγή σιδήρου **με τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C ή βιταμίνη A**, πετυχαίνεις το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Επίσης, διασταυρώνοντας τον φυτικό **με τον ζωικό σίδηρο** στο πιάτο σου, αυξάνεις την απορρόφηση από 2 έως 3 φορές!

Εάν σου αρέσει σαν ιδέα, μπορείς **να συνδυάσεις και τρόφιμα που περιέχουν άμυλο με τα όσπρια** σου. Γιατί στο λέω αυτό; Η μεθειονίνη των αμυλούχων τροφίμων δρα συμπληρωματικά με την λυσίνη των οσπρίων, βελτιώνοντας τελικά την απορρόφηση του σιδήρου. Δεν υπάρχει όμως κανένας λόγος να πιεστείς να φας κάτι που δε σου αρέσει, καθώς το σώμα σου διαθέτει αποθήκες αμύλου.

P4



Συγκέντρωσα για εσένα **4 διαφορετικές προτάσεις**, οι οποίες συνδυάζουν διαφορετικά διατροφικά συστατικά, και απογειώνουν την απορρόφηση του σιδήρου!



Αγκινάρες με σπανάκι

του Άκη Πετρετζίκη για κυρίως...

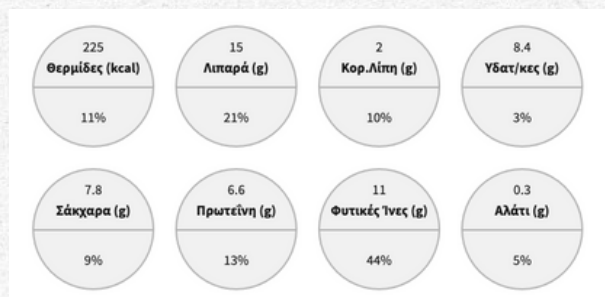
- 600 γρ. αγκινάρες
- αλάτι
- πιπέρι
- 40 γρ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. σιρόπι σφενδάμου
- 2 κολοκυθάκια
- 350 γρ. σπανάκι
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1/4 ματσάκι άνηθο
- 1 κ.γ. μπούκοβο
- 2 κ.σ. φουντούκια
- 10 γρ. σουσάμι, για το σερβίρισμα

Για τη σως ταχινιού

- 100 γρ. ταχίνι
- 50 γρ. νερό
- ξύσμα λάιμ, από 1 λάιμ
- χυμό λάιμ, από 1/2 λάιμ
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.γ. σιρόπι σφενδάμου
- 1 πρέζα μπούκοβο



Διατροφική Αξία ανά Μερίδα



*Με βάση τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη των 2000 kcal για έναν ενήλικα.

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180οC στον αέρα.
- Πλένουμε καλά τις αγκινάρες ολόκληρες με τη φλούδα τους. Με ένα σκληρό σφουγγάρι τρίβουμε τις βρωμίες που πιθανόν υπάρχουν πάνω στην φλούδα.
- Σκουπίζουμε με απορροφητικό χαρτί κουζίνας και κόβουμε σε κυδωνάτες φέτες. Μεταφέρουμε σε ένα μπολ.
- Αλατοπιπερώνουμε, λαδώνουμε με το μισό ελαιόλαδο και ανακατεύουμε το σιρόπι σφενδάμου. Ανακατεύουμε και αδειάζουμε σε ένα πυρίμαχο σκεύος 30x40 εκ.
- Ψήνουμε για 30-40 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν και να χρυσαφίσουν οι αγκινάρες. Αποσύρουμε το σκεύος από τον φούρνο.
- Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά.
- Κόβουμε τα κολοκυθάκια στα 2 κατά μήκος και στη συνέχεια τα κόβουμε σε λεπτές φέτες πάχους 0,5 εκ.
- Σοτάρουμε τα κολοκυθάκια για 2-3 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν.
- Προσθέτουμε το σπανάκι στο τηγάνι και ανακατεύουμε μέχρι να μαραθεί.
- Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε το μπούκοβο, τα φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα και τον άνηθο ψιλοκομμένο.
- Ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα και αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.
- Μεταφέρουμε σε ένα μπολ τα υλικά της κατσαρόλας.
- Σπάμε τα φουντούκια ελαφρά και τα προσθέτουμε στο μπολ.
- Ανακατεύουμε με τις αγκινάρες και πασπαλίζουμε με σουσάμι.

Για τη σως ταχινιού

- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το ταχίνι, το νερό, το ξύσμα και τον χυμό λάιμ, αλάτι, πιπέρι, το σιρόπι σφενδάμου και το μπούκοβο.
- Ανακατεύουμε καλά με ένα σύρμα χειρός μέχρι να γίνει μια λεία σως.
- Σερβίρουμε μαζί με τις αγκινάρες.



Μαγικός Συνδυασμός

Φυτικός σίδηρος & Βιταμίνη Α

Κοτόπουλο με λαχανικά και φασόλια

του Άκη Πετρετζίκη για κυρίως...

Για το Κοτόπουλο

- 700 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου, κομμένο σε μικρά κομμάτια
- 2 καρότα, κομμένα σε φέτες 2 εκ.
- 300 γρ. κολοκύθα, κομμένη σε κύβους 1 εκ.
- 1 μπρόκολο, κομμένο σε μπουκετάκια
- 2 πιπεριές κόκκινες, καθαρισμένες και κομμένες σε κύβους 1 εκ.
- 1 κρεμμύδι, μικρό, κομμένο σε φέτες
- 400 γρ. φασόλια, κονσέρβα



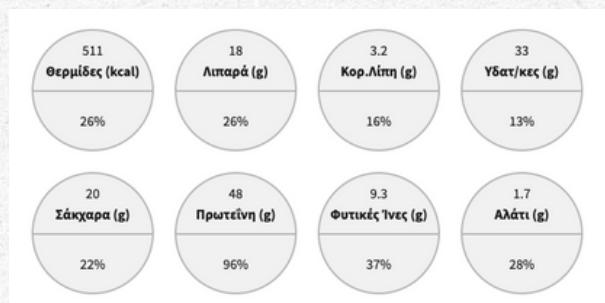
Για τη σάλτσα

- 100 γρ. ελαιόλαδο,
- + έξτρα για το άλειμμα του ταψιού
- χυμό λεμονιού, από 1-2 μεγάλα λεμόνια
- αλάτι
- πιπέρι
- 50 γρ. μέλι
- θυμάρι, φρέσκο, μόνο τα φύλλα

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220°C στον αέρα.
- Αλείφουμε με ελαιόλαδο ένα μεγάλο ταψί.
- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά για τη σάλτσα σε ένα μπολ.
- Πλένουμε και στραγγίζουμε καλά τα φασόλια.
- Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά της συνταγής στο μπολ με τη σάλτσα.
- Ανακατεύουμε καλά ώστε όλα τα υλικά να καλυφθούν με τη σάλτσα.
- Αδειάζουμε το μείγμα στο ταψί και ψήνουμε για 15-20 λεπτά, ανακατεύοντας 1 φορά κατά τη διάρκεια του ψησίματος.
- Σερβίρουμε.

Διατροφική Αξία ανά Μερίδα



*Με βάση τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη των 2000 kcal για έναν ενήλικα.

P6



Μαγικός Συνδυασμός

Ζωικός σίδηρος & Βιταμίνη C

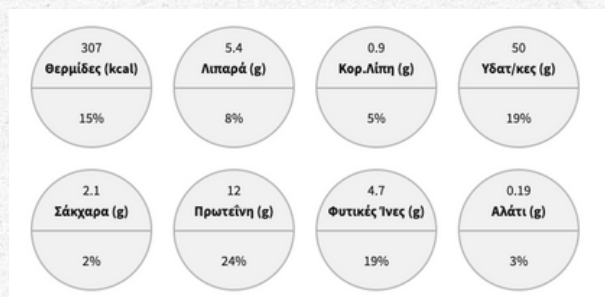
Σπανακόρυζο με αβγό

του Άκη Πετρετζίκη για κυρίως...

- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι, μέτριο, λευκό, χοντροκομμένο
- 2 κ.σ. σκόρδο, σε φέτες
- θυμάρι, φρέσκο
- 250 γρ. ρύζι γλασέ
- 150 ml κρασί λευκό
- 1 λίτρο νερό
- 1 κύβο λαχανικών
- 400 γρ. σπανάκι, κατεψυγμένο
- αλάτι
- πιπέρι
- χυμό λεμονιού, από 2 λεμόνια
- ξύσμα λεμονιού, από 2 λεμόνια
- 80 γρ. βούτυρο



Διατροφική Αξία ανά Μερίδα



*Με βάση τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη των 2000 kcal για έναν ενήλικα.

** Η διατροφική ανάλυση δεν αφορά την πρόταση σερβιρίσματος.

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε ένα βαθύ τηγάνι ή μία πλατιά κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά να κάψει.
- Ρίχνουμε το ελαιόλαδο στο τηγάνι και προσθέτουμε το χοντροκομμένο κρεμμύδι.
- Καθαρίζουμε τις 2 σκ. σκόρδο, τις ψιλοκόβουμε σε φετούλες και τις ρίχνουμε μέσα στο τηγάνι.
- Προσθέτουμε και λίγο θυμάρι και ανακατεύουμε.
- Με το που καραμελώσει το κρεμμύδι προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε μέχρι να πάρει ωραίο χρώμα το ρύζι.
- Ρίχνουμε μέσα το κρασί, αφήνουμε να εξατμιστεί και ανακατεύουμε.
- Μόλις εξατμιστεί το κρασί, ρίχνουμε το νερό, τον κύβο, χαμηλώνουμε τη φωτιά στο μέτριο και μαγειρεύουμε για 15-20 λεπτά.
- Κάθε 2-3 λεπτά ανακατεύουμε καλά το ρύζι για να μην κολλήσει στον πάτο της κατσαρόλας.
- Σε ένα μπολ, όπου έχουμε το σπανάκι, ρίχνουμε αρκετό αλάτι και τρίβουμε με τα χέρια. Δεν ρίχνουμε κατευθείαν το σπανάκι στην κατσαρόλα για να μην πρασινίσει το σπανακόρυζο αλλά το στύβουμε καλά με τα χέρια μας ή με μια πετσέτα.
- Ρίχνουμε το σπανάκι σε δόσεις στην κατσαρόλα σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά. Ανακατεύουμε καλά και δίνουμε σώμα στο μείγμα μας.
- Ρίχνουμε ξύσμα και χυμό από 2 λεμόνια και ανακατεύουμε.
- Σε αυτό το σημείο ελέγχουμε αν θέλει αλάτι, πιπέρι και λεμόνι. Αν επίσης, σερβίρουμε αμέσως δεν προσθέτουμε υγρασία, αν σερβίρουμε την επόμενη μέρα σε αυτό το στάδιο προσθέτουμε νερό.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά, ρίχνουμε το βούτυρο και ανακατεύουμε μέχρι να δέσει το σπανακόρυζό μας.
- Ρίχνουμε τον άνηθο και το φρέσκο κρεμμυδάκι (και το λευκό μέρος) στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και λεμόνι και ανακατεύουμε.
- Τοποθετούμε το τηγάνι πάλι στη φωτιά και σπάμε μέσα 4 αυγά.
- Καπακώνουμε και μαγειρεύουμε για 5-7 λεπτά.
- Σερβίρουμε σπανακόρυζο με αυγά ποσέ, φέτες λεμόνι και τριμμένη φέτα..

P7



Μαγικός Συνδυασμός
Φυτικός & Ζωικός Σίδηρος

Φακόρυζο

του Άκη Πετρετζίκη για κυρίως...

- 200 γρ. φακές, ψιλές
- αλάτι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 250 γρ. ρύζι κίτρινο, ή γλασέ
- 2 λίτρα νερό
- 1 κύβο λαχανικών
- 2 φύλλα δάφνης
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι



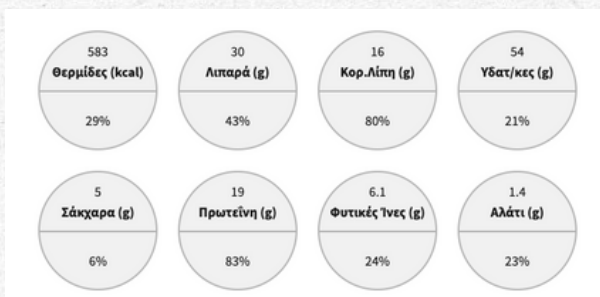
Για το σερβίρισμα

- ελαιόλαδο
- πιπέρι
- λεμόνι
- θυμάρι

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε κατσαρόλα με νερό που βράζει βάζουμε αλάτι, τις φακές, καλύπτουμε με το καπάκι και βράζουμε για 10 λεπτά. Σουρώνουμε και αφήνουμε στην άκρη.
- Τοποθετούμε μια κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Κόβουμε το κρεμμύδι σε μικρά κομμάτια και το βάζουμε στην κατσαρόλα.
- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το βάζουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε το θυμάρι και σοτάρουμε 1-2 λεπτά.
- Βάζουμε τις φακές και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το ρύζι, το νερό, τον κύβο, τις δάφνες, το ξύσμα από το λεμόνι και καλύπτουμε με το καπάκι. Βράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 15-20 λεπτά. Αφαιρούμε από τη φωτιά και βάζουμε τον χυμό από το λεμόνι.
- Σερβίρουμε με ελαιόλαδο, πιπέρι, φέτες λεμονιού και θυμάρι.

Διατροφική Αξία ανά Μερίδα



*Με βάση τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη των 2000 kcal για έναν ενήλικα.





Τι να Κρατήσεις

Οι παραπάνω είναι απλά μερικές νόστιμες προτάσεις, σε περίπτωση που χρειάζεται να ανεβάσεις τα επίπεδα του σιδήρου σου.

Δεν υπάρχει κανένας λόγος να καταφεύγεις με εμμονικό τρόπο σε αυστηρούς υπολογισμούς σιδήρου και βιταμινών.

Να θυμάσαι πάντα πως η επαρκής πρόσληψη σιδήρου, είτε έχεις φυσιολογικά επίπεδα, είτε αντιμετωπίζεις μία κατάσταση αναιμίας δεν εμπεριέχει κανέναν περιορισμό ή στέρηση.



Βιβλιογραφία - Πηγές

- Spritzler F., Bell A. 2020, 12 Healthy Foods that are High in Iron. Διαθέσιμο στο <https://www.healthline.com/nutrition/healthy-iron-rich-foods> [Accessed 17 December 2021]
- Tan V., 2017. How to Increase the Absorption of Iron from Foods. Διαθέσιμο στο <https://www.healthline.com/nutrition/increase-iron-absorption> [Accessed 15 December 2021]
- Cherney K., Whitworth J., 2019. The Top 10 Foods High in Iron. Διαθέσιμο στο <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/foods-high-in-iron> [Accessed 07 December 2021]
- McDermott A., Warwick K., 2020. Anemia: Best Diet Plan. Διαθέσιμο στο <https://www.healthline.com/health/best-diet-plan-for-anemia> [Accessed 08 December 2021]
- Spritzler F., Bell A. 2020, 12 Healthy Foods that are High in Iron. Διαθέσιμο στο <https://www.healthline.com/nutrition/healthy-iron-rich-foods> [Accessed 17 December 2021]
- Tan V., 2017. How to Increase the Absorption of Iron from Foods. Διαθέσιμο στο <https://www.healthline.com/nutrition/increase-iron-absorption> [Accessed 15 December 2021]
- Cherney K., Whitworth J., 2019. The Top 10 Foods High in Iron. Διαθέσιμο στο <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/foods-high-in-iron> [Accessed 07 December 2021]
- McDermott A., Warwick K., 2020. Anemia: Best Diet Plan. Διαθέσιμο στο <https://www.healthline.com/health/best-diet-plan-for-anemia> [Accessed 08 December 2021]
- Άκης Πετρετζίκης, Αγκινάρες με Σπανάκι. Διαθέσιμο στο <https://akispetretzikis.com/recipe/4253/agkinares-me-spanaki>
- Άκης Πετρετζίκης, Κοτόπουλο με Λαχανικά και Φασόλια. Διαθέσιμο στο <https://akispetretzikis.com/recipe/5028/kotopoulo-me-lachanika-kai-fasolia>
- Άκης Πετρετζίκης, Σπανακόρυζο με αβγό. Διαθέσιμο στο <https://akispetretzikis.com/recipe/2355/spanakoryzo-me-avgo>
- Άκης Πετρετζίκης, Φακόρυζο. Διαθέσιμο στο <https://akispetretzikis.com/recipe/6111/fakoryzo>



Αναιμία

ΠΩΣ ΘΑ ΑΥΞΗΣΕΙΣ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΣΙΔΗΡΟΥ

Που θα με βρεις

Χρεμωνίδου 19-21
210-7561853
www.diaitologos.com
info@diaitologos.com

Ακολουθήσε με στα Social

