

Профилактика анемии в условиях современного питания

Питание позволяет человеку получать из пищи множество необходимых ему для жизни витаминов, незаменимых аминокислот и микроэлементов. Роль железа в этом списке стоит на одном из первых мест.

Необходимость питания, богатого железом

Две трети всего железа, находящегося в организме человека, содержится в его крови, оставшаяся треть находится в костном мозге, печени и мышечной ткани. Роль железа для нормальной жизнедеятельности организма трудно переоценить. Какие же функции выполняет этот микроэлемент?

- Это, прежде всего, хранение и перенос кислорода. Железо, входящее в молекулу гемоглобина, связывает кислород, проходящий по кровеносным сосудам в легких, и переносит этот кислород в ткани, забирая оттуда углекислый газ, унося его обратно к легким. Благодаря этому сложному процессу мы дышим.
- Железо нужно для того, чтобы щитовидная железа вырабатывала гормоны, которые регулируют обменные процессы в организме.
- Железо нужно для питания энергией каждой клетки.
- Также питание, богатое железом, дает организму способность сопротивляться инфекциям, предотвращает утомляемость и анемию, дает хороший тонус нашей коже.

Если прислушаться к медицинскому мнению, то у мужчин потребность в железе составляет десять миллиграмм, в то время как у женщин эта цифра в два раза выше. Это объясняется тем, что женщины ежемесячно теряют кровь во время менструаций.

Питание мясными продуктами дает нам усвоение 40-50 % железа, питание рыбой — 10%. Лучше всего усваивается железо при включении в свой рацион печени животных. Усвоение железа значительно ухудшается, если есть проблемы с желудочно-кишечным трактом или наблюдается дефицит белка в рационе. Сведите к минимуму в своем питании кофеин-содержащие напитки, препятствующие усвоению железа.

Продукты питания, позволяющие предотвратить симптомы недостаточности железа

Если суточная доза железа будет меньше 1 мг, наступит его дефицит. Причинами недостатка могут стать:

- Малое поступление его в организм человека, как следствие несбалансированного питания, практики сыроедения или вегетарианства.
- Повышение расхода железа при беременности, кормлении грудью.
- Травмы, в результате которых происходит резкая потеря железа с кровью, оперативное вмешательство (хирургическая процедура), обильные менструации у женщин.
- Различные нарушения метаболизма витамина С в организме.
- Нарушения функций щитовидной железы.
- Гельминтозы.

Чтобы обогатить свой рацион этим микроэлементом, стоит включить в него такие продукты питания:

- Прежде всего, печень свинья и говяжья, красное мясо, мясо птицы, обязательно желтки яиц.
- Орехи.
- Чечевица и фасоль.
- Свекла, морковь, петрушка, цветная капуста, помидоры.
- Овсяная и конечно гречневая крупа.
- Яблоки, сливы, сухофрукты, в частности, изюм.

Для профилактики такого заболевания как железодефицитная анемия, стоит принимать во внимание не только продукты питания, которые мы едим, но и реальное содержание в них железа, так как наш организм не может полностью усвоить этот элемент из еды. Это объясняется тем, что организм человека лучше усваивает железо двухвалентное, в то время как во многих продуктах питания оно находится в трехвалентном состоянии и предварительно должно быть преобразовано. Помочь в этом может потребление большого количества витамина С, поэтому мясные продукты рекомендуется есть с большой порцией салата, либо других листовых овощей. Следует обратить внимание на то, какой процент железа может быть усвоен организмом из растительной пищи и пищи животного происхождения. При употреблении мясных продуктов организм усваивает от 25 до 30% железа, в то время как при употреблении продуктов растительного происхождения — всего лишь от 3 до 5%. Поэтому людям, практикующим все виды вегетарианства, стоит принимать добавки к пище, богатые железом, после предварительной консультации с врачом.

Большое количество железа находится в мясе вареных моллюсков, это двадцать пять миллиграмм на сто грамм веса. Яйца — это замечательный источник железа, но яйца не куриные, а перепелиные. Из фруктов стоит обратить внимание на яблоки, особенно кислых сортов — это богатейший источник железа. Следует потреблять большое количество продуктов, богатых витамином С и знаменитой фолиевой кислотой, которые сделают усвоение железа быстрым и эффективным.

Какие же симптомы свидетельствуют о недостатке железа в организме:

- Со стороны неврологии — чрезмерная возбудимость, состояние плаксивости, неуравновешенности.
- Появление извращенных желаний в питании, таких как желание, есть мел, землю.
- Ухудшение аппетита, метеоризм, отрыжка.
- Ухудшается память и способность к обучению.
- Ломкость и утончение ногтевой пластины.
- Снижение температуры тела, постоянное ощущение зябкости

Единственный способ избежать недостатка в железе — это сбалансированное, продуманное, рациональное питание наших детей и здоровые привычки их родителей.

Главный врач филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области в г.Красноуфимск,
Красноуфимском, Ачитском и Артинском районах»

_____ А.В. Поздеев

Исполнитель: Томилова К.А.