

## Функции железа



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/funkcii-zheleza/>

Железо играет очень важную роль в организме человека. Одна из основных – транспортировка кислорода из легких к тканям и перенос углекислого газа в обратном направлении. «Работа» осуществляется эритроцитами, содержащими белок гемоглобин, и именно в состав молекул гемоглобина входят атомы железа.

Железо играет важную функцию в обмене веществ. При достаточном содержании этого микроэлемента в ферментах и белках, осуществляются такие процессы, как производство ДНК, процессы кроветворения, разрушение ядовитых веществ печенью, окислительно-восстановительные реакции, энергетический метаболизм и другие.

Железо необходимо для выработки гормонов щитовидной железы. Благодаря ему повышаются сопротивляемость заболеваниям и иммунитет, восстанавливается тонус кожи, происходит предотвращение такого заболевания, как железодефицитная анемия, которым часто страдают дети и женщины.

Норма

Среднесуточная норма у всех людей разная. Она зависит от возраста, пола и образа жизни. Для мужчин она составляет 10 мг, для женщин – 15–20 мг в зависимости от возраста. Самый высокий показатель необходимой суточной дозы у беременных женщин – 30 мг. Верхний лимит потребления железа – 45 мг.

Железо бывает двух видов: гемовое, содержащееся в продуктах животного происхождения, и негемовое, которое содержится в растительной пище. В то время как гемовое железо усваивается практически полностью, с усваиванием негемового железа могут возникнуть проблемы. Чтобы организм лучше усвоил его, необходим восстановитель, роль которого в окислительно-восстановительной реакции играют витамин С и фолиевая кислота.

Важно помнить, что лучше восполнять дефицит железа из животной пищи. Людям, придерживающимся вегетарианской диеты, надо позаботиться о том, чтобы в их рацион входили продукты, содержащие витамин С. А вот чай, кофе и молочные продукты лучше не сочетать с железосодержащими продуктами, так как они содержат полифенолы, кофеин и кальций, снижающие всасывание железа.

Где искать железо

Итак, в каких продуктах содержится больше всего железа? Лидерами смело можно считать красное мясо, говядину и баранину (и чем мясо краснее, тем выше уровень железа в нем), и субпродукты (печень стоит на первом месте по содержанию этого элемента). Так, в телячьей печени содержится 14 мг на 100 г продукта, в свиной – 12, куриной – 8,6, говяжьей – 5,7. В говядине – 3,2 мг, в баранине – 2,3, индейке – 1,8, свинине – 1,5, в курином мясе – до 1,5.

Морепродукты, особенно такие моллюски, как мидии и устрицы, также являются отличным источником железа. В мидиях его содержание достигает 6,8 мг, устрицах – 5,7, сардинах – 2,9, креветках – 1,7.

В растительной пище самое высокое содержание железа – в бобовых. Так, в горохе содержится 6,8 мг железа, в зеленой фасоли – 5,9, в соевых бобах – 5,1, в белой фасоли – 3,7, в чечевице – 3,3, в красной фасоли и нуте – 2,9. На втором месте по содержанию железа находятся овощи с темно-зелеными листьями: шпинат (3,5 мг на 100 г), мангольд (3,1), петрушка (5,8), артишоки (3,9), сельдерей (1,3), цветная, брюссельская, китайская капуста и брокколи (примерно 1,3).

Кроме этого, много железа содержится в патоке (21,5 мг), ржаном хлебе (3,9), гречневой крупе (7,8), овсяных хлопьях (3,6), сыре тофу (5,4), яичных желтках (2,5), фисташках (4,8), арахисе (4,2), миндале (4,2), кешью (3,8), грецких орехах (3,6), кунжутных семенах (14,6), тыквенных семечках (14).

Фрукты содержат малое количество железа, а вот сухофрукты могут даже конкурировать с мясом. Например, в кураге содержится 4,7 мг, черносливе – 3,9, изюме – 3,3, а в сухих яблоках – 15. Уже давно развеян миф о том, что железа, содержащегося в яблоках, достаточно для восполнения суточной нормы этого элемента в организме. Количество железа в яблоках достигает, в зависимости от сорта яблок, максимум 2 мг на 100 г. То есть, чтобы восполнить суточную норму, надо съесть несколько килограммов яблок...

А вы уже заготовили свой мешок яблок для восполнения суточной дозы железа?