

7 aliments d'origen vegetal amb un alt contingut de ferro



El ferro, o (Fe), es coneix com un dels elements més comuns a la terra, que representa el cinc per cent de l'escorça terrestre. El ferro és un imperatiu mineral imprescindible per a un cos sa: des de la producció d'energia, fins al transport d'oxigen a la sang, a la funció cognitiva, a un estat d'ànim més equilibrat, el ferro és un nutrient que voleu assegurar d'incloure a la vostra dieta diària.

Si bé hi ha molts aliments amb alt contingut de ferro, d'acord amb els CDC (Centres per al Control i Prevenció de Malalties), la deficiència de ferro és la deficiència nutricional més comuna i generalment està vinculat amb una condició anomenada anèmia, una deficiència definida per la Nacional Heart, Lung i Blood Institute com "una afecció en què la sang té una quantitat inferior de glòbuls vermells o hemoglobina de la

normalitat”.

Hi ha molts aliments rics en ferro, però molts d'ells provenen de carn animal. En conseqüència, quan es menja una dieta vegetariana, vegana o vegetal, és imprescindible incloure conscientment aliments vegetals específics amb ferro.

Tipus de ferro

Quan es tracta de fonts d'aliments per a la ingesta de ferro, hi ha un parell de coses que hauríeu de saber. Hi ha dos tipus principals de ferro : ferro hemo i ferro no hemo. El ferro hemo és el tipus de ferro que es troba principalment en fonts animals com la carn, mentre que el ferro no hemo és el tipus que es troba predominantment a les plantes. El ferro no hemo no s'absorbeix tan fàcilment com el ferro hemo, de manera que és encara més important per als vegetarians obtenir una quantitat adequada a través dels aliments, ja que el percentatge absorbit serà menor. La investigació demostra que podeu obtenir la millor absorció de ferro mitjançant el consum d'aliments d'origen vegetal rics en ferro i aliments rics en vitamina C, com ara cítrics, bròquil i tomàquet.

Per què el ferro és important

Per mantenir uns nivells de ferro saludables, no es tracta només de quants aliments rics en ferro mengeu o de la fortalesa dels suplementes de ferro, sinó també de la seva absorció del ferro. Hi pot haver altres causes d'anèmia que no siguin la quantitat suficient de ferro, com ara problemes digestius (malabsorció), toxicitat, com ara la toxicitat del plom, i el flux menstrual intens.

Hi ha molts símptomes de baix contingut de ferro (anèmia), però els més freqüents són:

- Esgotament

- Pell pàl · lida
- Falta d'alè
- Batecs del cor ràpids
- Desequilibri hormonal
- Irregularitats de l'ànim
- Fredor a les mans i als peus
- Dolor de pit

Amb una quantitat diària recomanada de 18 mg al dia per a adults i nens majors de quatre anys i de 27 mg al dia per a dones embarassades i en període de lactància, proveu aquests aliments d'origen vegetal rics en ferro per assegurar-vos que assoliu els nivells òptims de ferro i evitar els molts problemes de salut associats amb l'anèmia ferropènica.

1. Llenties

Les llenties, un dels cultius de llegums més antics , proporcionen nutrició i sosteniment durant uns 8.000 anys. Les nombroses variacions de les llenties (vermell, groc, verd i negre) es coneixen com a aliments vegetals rics en proteïnes, que també tenen un alt contingut en ferro i són fàcils de digerir. De sabor terrós i nou, les llenties són un aliment versàtil per explorar i inclouen com a fonts fiables de ferro (així com fonts fiables de proteïnes i fibres) en qualsevol menjar o dieta de base vegetal.

Com gaudir-ne: proveu d'utilitzar llenties en diverses sopes o com a base proteica d'una hamburguesa vegetal. Les llenties també van bé amb curri tradicionals o amb la part superior de la vostra amanida preferida per obtenir proteïnes, fibres i ferro. Fer una festa o reunió? Proveu d'utilitzar les llenties en salsa o per untar (amb tahini, grans d'all picats, suc de llimona i oli d'oliva i puré fins que quedi suau) com a aperitiu.

2. Anacards

És probable que hàgiu agafat un grapat d'anacards per berenar ràpidament o que esteneu una mica de mantega d'anacard al vostre galetó preferit. Originàries del Brasil , aquestes fruites seques saboroses i cremoses són populars i es troben a moltes botigues de queviures i restaurants. Conegut pel seu alt contingut en minerals, inclòs el ferro, i una textura súper cremosa quan es barregen, els anacards i la mantega d'anacard s'utilitzen sovint per elaborar llets, sopes i salses veganes. Els anacards són un ingredient meravellós per berenar i incloure en molts plats vegetarians i vegans per a un subministrament saludable de ferro a base de plantes.

Com gaudir-ne: els anacards són deliciosos (i es poden digerir més fàcilment) quan es xopen amb aigua salada durant la nit i es rosteixen al forn durant 10 a 12 hores per gaudir d'un berenar cruixent i salat. Proveu de fer una salsa tailandesa amb mantega d'anacard (en lloc de mantega de cacauet) o utilitzeu anacards com a espessidor en un curry vegà o una sopa vegetariana barrejada. Proveu de barrejar els anacards amb llevat nutricional, llimona, all, sal i aigua per obtenir una deliciosa salsa de formatge vegà.

3. Quinoa

La quinoa, l'antic gra originari de les muntanyes andines del Perú, era coneguda com la reina de tots els grans per al poble inca i es considerava un superaliment. Fent la seva empremta en la indústria de l'alimentació saludable avui en dia, la quinoa és una meravellosa font de proteïnes vegetals i de ferro vegetal. Una tassa de quinoa cuïta proporciona 2,8 mg de ferro.

Com gaudir-ne: la quinoa es pot substituir per arròs o cuscús en gairebé qualsevol plat. Proveu de crear un sofregit de verdures servit sobre quinoa per a un àpat equilibrat i

saciant. Feu una versió del tabulé, substituint la quinoa amb nutrients i rics en ferro pel cuscús més tradicional. Tritureu la quinoa en un molinet de cafè i barregeu-la amb aigua calenta per obtenir un cereal d'esmorzar calent i instantani que pugueu menjar com faríeu amb la vostra civada preferida. Voleu un petit impuls a la vostra amanida? Afegiu quinoa cuita a la vostra amanida verda barrejada per obtenir una mica de ferro i proteïnes a base de plantes.

4. Bleda suïssa

Semblant a molts verds de fulla fosca, la bleda suïssa té un perfil impressionant pel que fa a la densitat de nutrients. Amb gairebé 4 mg de ferro per tassa de bleda cuita. La bleda suïssa és fàcil de cultivar i és una font tan gran de vitamines, minerals, antioxidants i altres nutrients que serà un dels primers cultius cultivats a les estacions espacials planetàries o lunars. La bleda suïssa te les tiges vermelloses o grogues.

Com gaudir-ne: la bleda suïssa és saborosa i senzilla de preparar. Proveu de saltar o cuinar al vapor amb només una mica de llimona, un parell de grans d'all i una mica de sal. Afegiu les fulles verdes a qualsevol sopa o guisat just abans de servir-les, amb el temps suficient perquè s'esvaeixi. Per a un esmorzar vegetal ric en nutrients, serveix-lo cuinat suaument com a llit per als ous escalfats.

5. Llavors de gira-sol

Conegut com el fruit de l'impressionant gira-sol de finals d'estiu, les llavors de gira-sol són una rica font de minerals, inclòs el ferro a base de plantes . Les llavors de gira-sol també són conegudes per la seva qualitat hipoal·lèrgica , una bona opció sense fruits secs, cosa que fa de la mantega de gira-sol un excel·lent substitut dels plats per a aquells amb al·lèrgies a les

nous. Podeu trobar aquestes llavors altament nutritives que creixen en una àmplia gamma de llocs de tot el món.

Com gaudir-ne: rostiu les llavors durant només un minut al foc amb una paella amb la vostra barreja d'espècies preferida i escampeu-la a sobre de la vostra amanida preferida. Barregeu-ho cru o torrat en qualsevol mescla de fruits secs o proveu la mantega de fruits secs de gira-sol per a aquells amb al·lèrgies als cacauets.

6. Melassa

La melassa és el líquid viscos que prové de la transformació de la remolatxa sucrera o la canya en sucre. Considerada una font de ferro a base de plantes d'alta potència que pot treballar per augmentar els nivells de ferro corporals i tractar l'anèmia, la melassa és un ingredient fàcil d'incloure a la vostra dieta.

Com gaudir-ne: és fàcil trobar una ampolla de melassa a la vostra botiga d'aliments naturals; per obtenir la millor qualitat, que sigui de brots orgànics i no sulfurats (fets a partir de plantes madures de canya de sucre a les quals s'ha deixat madurar de forma natural abans de processar-les, mantenint intactes els nutrients). Proveu d'utilitzar melassa com a edulcorant a les receptes de postres, especialment aquelles que requereixen xarop d'auró o sucre morè, per obtenir un sabor més ric. Utilitzeu una cullera amb oli d'oliva o mantega per cobrir les vostres verdures torrades preferides, com ara pastanagues, moniatos o carbassa. Proveu una culleradeta de civada o iogurt per obtenir una dolçor subtil però saborosa. Per últim, no dubteu a menjar una cullerada de melassa per obtenir una dosi diària de ferro a base de plantes.

7. Tahini

Més conegut en immersions de tipus mediterrani com l'hummus i el baba ghanoush, el tahini (mantega de sèsam molta) és ric en ferro mineral essencial. Una variació del tahini és el tahini negre, que prové de llavors de sèsam negre i té un sabor de sèsam més intens. Tahini es feia servir antiga cuina nord-africana, turca, grega i israeliana. Tahini ha deixat la seva empremta al món alimentari en adobs d'amanides, salses i fins i tot convertits en postres.

Com gaudir-ne: Tot i que l'hummus és una crema popular basada en tahini que ja podeu incloure a la vostra dieta, hi ha moltes altres opcions de tahini que podríeu gaudir. Proveu-ho com a base per a un amaniment més cremós. Barregeu en una sopa per obtenir una textura més cremosa. Per obtenir un dolç ric en nutrients, proveu-ne un tros de pa torrat amb un raig de mel.

Menjar una dieta que contingui aliments saludables i potents a base de plantes amb un alt contingut en ferro és un objectiu meravellós a establir per a la vostra salut contínua. Assegurar-vos que incloeu al plat alguns aliments rics en ferro a base de plantes pot ser fàcil, rendible i saborós. Aquest pot ser només el nutrient que necessiteu per sentir-vos forts, vitals, energitzats i preparats per viure la vida al màxim.