

تغذیه ورزشی (۵)

کمیته آموزش انجمن ملی مربیگری کانادا

ترجمه: عباسعلی فاریابی

(فصل های ۱۴ - ۱۳)

فصل ۱۳: آهن

حقایق چند درباره آهن

آهن یکی از بخش های مهم و ضروری هموگلوبین است که تشکیل دهنده گلبول های قرمز خون می باشد. هموگلوبین مسئولیت دارد اکسیژن را در ریه ها جذب و آن را از طریق خون به همه نقاط بدن ببرد. این اکسیژن برای آزاد کردن انرژی از غذایی که میل می کنید، به کار می رود. آهن هم در عضلات و هم در بعضی از آنزیم های تنفسی وجود دارد.

اگر غذاهای آهن دار کافی نخورید، بدن شما آهن کافی برای تولید هموگلوبین جهت حمل و نقل اکسیژن به سلول های بدن، نخواهد داشت. بدین ترتیب، زمانی که به علت کم خونی انرژی کمتری در بدن تان تولید می شود، احساس خستگی، بی حالی، بی علاقهگی، زودرنجی و عصبانیت خواهید کرد. (غذای غیر مغذی تنها عامل این مسئله نیست - استرس یا قاعدگی هم می تواند کم خونی را تسریع کند.)

آهن به دو صورت در غذا وجود دارد. گوشت قرمز، ماهی و مرغ دارای آهن "heme" (قابل جذب) می باشند که به راحتی جذب بدن می شود. در حالی که غذاهای دیگر مانند، سبزیجات، میوه، تخم مرغ، نان و غلات صبحانه محتوی آهن "non-heme" (غیر قابل جذب) می باشد که خوب جذب نمی شود.

جذب آهن "heme" (از گوشت، مرغ و ماهی) در رژیم غذایی نمی تواند به وسیله غذاهای دیگر انجام شود. از طرف دیگر، جذب آهن

"non-heme" می تواند بوسیله عوامل موجود در بعضی غذاها، افزایش یا کم شود.



عوامل کاهش دهنده جذب

- سبزیجات و غلات مانند، اسفناج، همه غلات و حبوبات، سیبوس ، سویا، ریواس
- فیبر مانند، گندم سیبوس دار
- چای

عوامل افزایش دهنده جذب

- + گوشت
- + ویتامین C

آهن در غذاهای زیادی وجود دارد. اکنون چند نمونه از منابع مهم آن را در اختیار تان قرار می دهیم. برای داشتن لیست کامل تر به جدول راهنمای آهن مراجعه کنید.

آهن "non-heme"	آهن "heme"
نخود کوبیده، عدس	گوشت جگر، دل، قلوه
میوه خشک (کشمش، زردآلو)	گوشت قرمز (گاو، گوساله، بره)
غلات صبحانه (همه نوع) (رژیمی)، رشته فرنگی، تخم مرغ	کالباس یا سوسیس
سبزیجات سبز تیره (اسفناج، کنگر فرنگی، کلم پیچ)	ماهی، ساردین، صدف

آهن "non-heme" + "heme"

لوبیا + چاشنی گوجه فرنگی و گوشت
اسپاگتی + چاشنی گوشت
دلمه + گوشت



- اگر غذاهای آهن دار کافی نخورید، ممکن است احساس خستگی، بی حالی و بی حوصلگی کنید.
- برآورد شده است که ۲۳٪ آهن "heme" موجود در غذا جذب می شود، در حالی که فقط ۲-۸٪ آهن "non-heme" جذب می شود.

چگونگی افزایش میزان آهن مصرف

- آهن "heme" را به رژیم غذایی تان بیافزایید (گوشت قرمز، مرغ و ماهی).
- از هر کدام از گروه های غذایی، غذاهایی که آهن بیشتری دارد را انتخاب کنید.
- سعی کنید با خوراکی هایی که آهن "non-heme" دارند، گوشت قرمز، مرغ، ماهی یا یک منبع ویتامین C میل کنید.
- غذاهای تان را در ماهیتابه های آهنی بپزید.

فصل ۱۴: جدول راهنمای آهن

۳ یا بیش از ۳ میلی گرم آهن در واحد مصرفی	۲ - ۲,۹ میلی گرم آهن در واحد مصرفی	۱ - ۱,۹ میلی گرم آهن در واحد مصرفی	۰ - ۱,۹ میلی گرم آهن در واحد مصرفی
فراورده های غلات: یک واحد مصرفی = یک تکه نان یا ۱۲۵ ml (نیم فنجان) غلات پخته / رشته فرنگی / برنج یا ۱۷۵ ml غلات آماده صبحانه یا معادل آن			
غلات سبوس دار برشتوک برنج سبوس دار	برشتوک برنج کورن فلکس غلات شیرین شده	یک کلوچه سبوس دار* یک نان فری کوچک رشته فرنگی غنی شده	همه انواع نان، نان کره ای* ۱/۲ همبرگر / هات داگ برنج، گندم پرک، جو پرک ۱ کلوچه کوچک، نان خانگی* ۲۵۰ ml (یک فنجان) ذرت بوداده
سبزیجات و میوه جات: یک واحد مصرفی = ۱۲۵ ml (نیم فنجان) یا معادل آن			
اسفناج آب پز	لوبیا سبز، کنگر فرنگی سیب زمینی فری (با پوست) ۱۰ آلو خشک / هلو مارچوبه پخته	چغندر تازه، لبو، نخود، نخود سبز، جوانه ۱۰ زردآلو خشک / خرما آب آلو، آلو پخته، کدوی پخته کمیوت گیلاس گوجه فرنگی آب پز، اسفناج خام	همه انواع جز آنهایی که ذکر شده اند ۵۰ ml کشمش
گوشت و جانشین ها: یک واحد مصرفی = ۹۰ گرم گوشت گوساله، ماهی، مرغ (بدون چربی و پوست) یا ۲۵۰ ml (یک فنجان) لوبیا، باقلا، نخود یا عدس پخته یا معادل آن			
صدف گوشت (جگر، قلوه، دل، زبان) لوبیا، باقلا، عدس ۱۲۵ ml (نیم فنجان) تخمه*	همه انواع گوشت گاو و گوساله ساردین، میگو، قزل آلا گوشت قرمز بوقلمون نخود کوبیده ۱۲۵ ml (نیم فنجان) بادام* / آجیل*	یک قاش کالباس مارتا* ۱۵ ml خوراک جگر* گوشت گوساله نمک زده ماهی خلمخالی، شاه ماهی، تن جوجه، گوشت سفید بوقلمون ۲ تخم مرغ	یک سوسیس* یک قاش کالباس گوشت* همه انواع ماهی (جز آنهایی که لیست شده است) گوشت ران
فراورده های لبنی: یک واحد مصرفی = ۲۵۰ ml (یک فنجان) یا ۵۰ گرم پنیر یا معادل آن			
		پودینگ شکولات	همه فراورده ها
خوراک های متفرقه: یک واحد مصرفی = ۲۵۰ ml (یک فنجان) یا معادل آن			
لوبیا پخته ۱۲۰ گرم چیزبرگر* / همبرگر* اسپاگتی با چاشنی گوشت	تاس کباب با گوشت گوساله چیزبرگر* / همبرگر کوچک* ساندویچ ماهی* لوبیا با گوشت نخود کوبیده با سوپ ژامبون	ماکارونی + پنیر*، یک پیراشکی گوشت یک قاش گوشت، یک قاش پیتزا* نودل گوشت گوساله / گوجه فرنگی صدف، سوپ رشته فرنگی سوپ سبزیجات، ۳/۱ سمبوسه*	سوپ های خامه دار آبگوشت
غذاهای مکمل: یک واحد مصرفی = ۱۵ ml (یک قاشق غذاخوری) یا معادل آن			
			پنیر خامه ای*، خامه شیرینی از همه نوع ۱۰ چیپس سیب زمینی* ۳ بیسکویت شور / چوب شور

- غذاهایی که با حروف بزرگ نوشته شده اند دارای آهن "heme" هستند.
- غذاهایی که با (*) علامت گذاری شده اند می توانند دارای چربی بالایی باشند.