

منبع آهن ، لپو

لپو در هر ۱۰۰ گرم حدود ۱/۸ میلی گرم آهن دارد و به طور موثر از سرطان جلوگیری کرده و عملکرد کبد را بهبود بخشیده و باعث پاکسازی خون می شود.

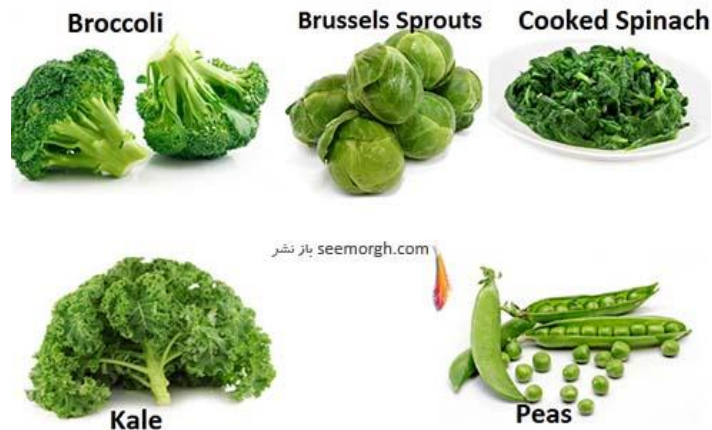
عدس سرشار از آهن

هر ۱۰۰ گرم عدس حاوی ۳/۳ میلی گرم آهن است. عدس سرشار از فیبر بوده و به عملکرد دستگاه گوارش کمک می کند. ضمن این که منبع گیاهی پروتئین با کیفیت است که برای زنان باردار و ورزشکاران مفید است.

کلم بروکلی غنی از آهن

هر ۱۰۰ گرم کلم بروکلی ۱ میلی گرم آهن دارد. کلم بروکلی سرشار از **ویتامین C** است که به جذب آهن و پیشگیری از سرطان کمک می کند.

منبع گیاهی آهن، کلم کیل



کلم کیل مقادیر زیادی مواد مغذی و ویتامین و البته آهن دارد حتی بیشتر از گوشت. کلم کیل به درمان لخته های خونی و تقویت استخوان ها و پیشگیری از یبوست کمک می کند. سطح کلسترول را کاهش داده، هضم را تسریع نموده و قلب را تقویت می کند.

دانه کدو تنبل آجیلی با آهن فراوان

دانه کدو تنبل سرشار از منیزیم، روی، فسفر، **ویتامین A ، F ، B و E** است و هر ۱۰۰ گرم آن ۳/۳ میلی گرم آهن دارد. ضمن این که سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع است. روغن آن ۶ برابر بیشتر از روغن زیتون **اسید لینولئیک (linoleic acid)** بیشترین اسید چرب تشکیل دهنده پوست (دارد.

اسفناج سبزی ای سرشار از آهن

اسفناج کم کالری است ولی فوق العاده آهن بالایی دارد، ویتامین A و آنتی اکسیدان ها اسفناج هم بالاست. اگر اسفناج را بپزید محتوای آهن آن غنی تر می شود.

ماش

حبوبات به طور کلی سرشار از آنتی اکسیدان، کربوهیدرات های پیچیده و فیبر هستند. با این حال ماش بزرگترین منبع آهن است و هر ۱۰۰ گرم آن حاوی ۱/۸ میلی گرم آهن می شود. مصرف ماش از ابتلا به سرطان کولورکتال پیشگیری کرده، کاهش وزن را سریعتر کرده و از دیابت و بیماری های قلبی عروقی پیشگیری می کند.

توفو

این محصول از سویا تهیه می شود و سرشار از تیامین، منیزیم، سلنیوم و کلسیم است و هر ۱۲۶ گرم از آن حاوی ۳/۶ میلی گرم آهن یا ۱۹ درصد مصرف مورد نیاز روزانه بدن است. مصرف توفو علائم یائسگی و بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد.

آجیل ها

پسته، بادام، فندق به همراه خرما و انجیر سرشار از آهن هستند ولی به دلیل کالری بالایی که دارند نباید در مصرفشان زیاده روی کنید.