

TOP 10 THỰC PHẨM GIÀU SẮT

Thiếu sắt gây ảnh hưởng lớn tới sức khỏe của bạn. Và phụ nữ là nhóm dễ bị thiếu sắt nhất. Hãy bổ sung sắt cho cơ thể bằng những thực phẩm dưới đây:

Thiếu sắt gây ảnh hưởng lớn tới sức khỏe của bạn. Và phụ nữ là nhóm dễ bị thiếu sắt nhất. Hãy bổ sung sắt cho cơ thể bằng những thực phẩm dưới đây:

Sắt là yếu tố cần thiết cho việc tạo ra các tế bào hồng cầu hemoglobin (Hb) trong máu, giúp mang oxy đến tất cả bộ phận của cơ thể. Và hầu hết phụ nữ bị thiếu hụt Hemoglobin do nhiều nguyên nhân, như mệt mỏi, căng thẳng, chế độ dinh dưỡng không đảm bảo và nhất là do mất máu thời kỳ kinh nguyệt.

Kết quả là, họ thường xuyên cảm thấy mệt mỏi và kiệt sức rất nhanh. Do đó, việc tiêu thụ sắt là thực sự cần thiết. Bạn có thể bổ sung sắt bằng việc cung cấp những thực phẩm giàu chất sắt vào bữa ăn hằng ngày.

1. Các loại hạt

Các loại hạt rất giàu sắt và chất dinh dưỡng khác, rất tốt cho cơ thể. (Ảnh: magforwomen)

Các loại hạt như quả óc chó, quả phỉ, hạt thông, hạnh nhân, lạc (đậu phộng), hạt điều... mà chúng ta thêm vào khẩu phần ăn hàng ngày sẽ giúp bữa ăn của bạn phong phú hơn, cảm giác ngon miệng hơn. Với 100 g hạt cung cấp khoảng 3,7mg chất sắt cho cơ thể.

2. Động vật thân mềm

Những loại động vật thân mềm như sò, hào, trai, sò, điệp, ốc... không chỉ giúp bạn tạo ra những món ăn lạ miệng, hấp dẫn mà còn chứa lượng lớn chất sắt. Hãy thêm vào chế độ ăn uống hằng ngày để đảm bảo cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho cơ thể.

3. Đậu phụ

Đối với những người ăn chay, đậu phụ cũng rất giàu chất sắt. Chỉ cần một nửa cốc đậu phụ, bạn cũng có thể cung cấp khoảng 1,82 mg chất sắt cho cơ thể.

4. Gan

Gan có thể được chế biến bằng cách chiên, xào, luộc, nướng, hoặc ăn sống, đó là một nguồn rất giàu chất sắt cho bạn. Bạn nên tiêu thụ các loại gan tốt nhất như gan bò, gan ngỗng, gan gà và gan lợn.

5. Cải bó xôi (rau bina)

Loại rau xanh lành mạnh này chắc chắn sẽ giúp bạn ngăn ngừa sự thiếu sắt của cơ thể. Bạn sẽ cung cấp cho cơ thể 2,7 mg sắt bằng cách chỉ ăn 100 g rau bina.

6. Lòng đỏ trứng

Nhiều người cho rằng chỉ có phần lòng trắng của trứng mới là lành mạnh. Tuy nhiên, trên thực tế là 100 g lòng đỏ trứng có chứa 2,7 mg sắt. Vì vậy, khi dùng trứng chế biến món ăn, bạn không nên tách bỏ lòng đỏ.

7. Gà tây

Thịt gà tây là loại thịt trắng, nó cũng là lựa chọn thông minh cho những người muốn giảm cân và giảm cholesterol. Một phần ăn khoảng 85 g thịt gà tây có khoảng 1,1 mg sắt.

8. Ngũ cốc

Tại sao người ta nói rằng ngũ cốc tạo ra chế độ ăn uống đầy đủ và bổ dưỡng? Bởi ngũ cốc là nguồn chất sắt vô cùng lành mạnh. Bạn có thể tiêu thụ ngũ cốc ở dạng nóng hoặc lạnh. Ngũ cốc lạnh mang lại cho bạn 1,8 mg đến 21,1 mg sắt. Tuy nhiên, khi ngũ cốc nóng, hàm lượng sắt giảm,

dao động từ 4,9 mg đến 8,1 mg.

9. Hạt bí ngô

Hạt bí ngô có đầy đủ yếu tố dinh dưỡng, ngoài hàm lượng sắt và chúng còn chứa canxi, kẽm và magiê là khoáng chất quan trọng nhất với cơ thể. Bạn chỉ cần tiêu thụ một lượng nhỏ hạt bí ngô hằng ngày, chúng sẽ giúp bổ sung dinh dưỡng, giúp cơ thể khỏe mạnh cả bên trong và làm đẹp bên ngoài.

10. Chocolate đen và bột ca cao

Chocolate đen không chỉ làm vị giác của bạn hài lòng, chúng còn đáp ứng nhu cầu về sắt cho cơ thể. Bột ca cao cũng vậy, bạn nên sử dụng nó như là món tráng miệng ngon và bổ. Chúng được biết với công dụng giảm cholesterol và huyết áp.