

بهترین منبع گیاهی آهن و فولیک اسید را بشناسید

انجمن کشاورزی آمریکا نشان داده است که در ۱۸۰ گرم اسفناج پخته ۶۴۷#&۴۳ میلی گرم آهن وجود دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، اسفناج گیاهی علفی و بوته‌ای است که برگ‌های مثلثی شکل آن دمبرگی شیاردار دارند و در اطراف ساقه قرار گرفته اند. ریشه کلمه Sipnach از کلمه فارسی آسیاناخ به معنی "دست سبز خشن" گرفته شده است. این گیاه دارای خاصیت غذایی بالایی بوده و غنی از ترکیبات آنتی اکسیدان است. این گیاه حاوی انواع ویتامین‌های A,C, E,B و املاح، منگنز، منیزیوم، مس، آهن، کلسیم، پتاسیم، روی، فسفر، سلنیم، اسیدهای چرب و امگا ۳ است.

اخیرا ترکیبات جدیدی به نام روبیس کولین در اسفناج گزارش شده است که منبع فولیک اسید یا ویتامین B ۹ هستند. اسفناج منبعی سرشار از آهن است. انجمن کشاورزی آمریکا نشان داده است که در ۱۸۰ گرم اسفناج پخته ۶/۴۳ میلی گرم آهن وجود دارد در حالی که یک همبرگر آماده حداکثر حاوی ۴/۴۲ میلی گرم آهن است. اما نکته حائز اهمیت این است که ارزش غذایی آهن به جذب آن است.

آهن به دو صورت وارد بدن می‌شود: آهن قابل جذب و آهن غیر قابل جذب. در صورتی که منابع آهن همراه ویتامین C و یا فیبر و الیاف گیاهی مصرف شوند جذب آن افزایش می‌یابد. از آنجاکه اسفناج حاوی مقدار زیادی اگزالات است با آهن تولید اگزالات آهن نموده، باعث جلوگیری از جذب آهن در بدن می‌شود. حتی در مطالعاتی نشان داده شده است که مقدار زیاد اگزالات حتی آهن بدن را کاهش می‌دهد.

همچنین میزان اگزالات زیاد می‌تواند باعث ایجاد سنگ کلیه گردد. این اگزالات با کلسیم موجود در اسفناج نیز تولید اگزالات کلسیم کرده باعث کاهش جذب کلسیم می‌گردد و علی رغم بالا بودن درصد کلسیم این گیاه بدن حدود ۵ درصد آن را می‌تواند جذب کند. اسفناج نباید به کودکان زیر چهار ماه داده شود همچنین نگهداری طولانی مدت آن چه به صورت تازه و چه به صورت پخته شده باعث تبدیل نیتрат‌های موجود در آن به نیتريت شده که مضر است.

منبع: آفتاب نیوز