

Nutri News

• Informativo Semanal NutriFam • Alimentos Enriquecidos com carinho •

Saiba mais sobre Anemia

Baixo desempenho no trabalho e na prática de exercícios físicos, dificuldade de concentração, irritabilidade, fraqueza, cansaço, tontura, falta de ar, perda de apetite, palidez na parte interna dos olhos e lábios são alguns dos sintomas que a anemia desenvolve.

O Ferro, embora esteja presente no corpo humano em quantidades pequenas, suas funções são essenciais à vida. A célula do sangue é formada por proteína e ferro, além de outros componentes por isso, a falta deste mineral, causa a anemia, que é a diminuição do número de células vermelhas (hemoglobina), e consequentemente uma diminuição da oxigenação das células do corpo.

As causas da Anemia:

De maneira geral, a anemia pode ser desencadeada por vários fatores:

- baixa ingestão de alimen-

tos ricos em nutrientes necessários para a produção dos glóbulos vermelhos e da hemoglobina, como: ferro, vitamina B12 e ácido fólico;

- perda excessiva de sangue: por hemorragia, menstruação intensa ou verminoses;

- anormalidades genéticas;

- aumento das necessidades de nutrientes em determinadas fases, como: infância e adolescência (em função do crescimento e desenvolvimento corporal), gestação e amamentação.

Principais fontes de Ferro

As melhores fontes alimentares de ferro são: costelas de porco, vitela, cordeiro, fígado, peixe, galinha, mariscos, rim coração e carne magra. Outros alimentos de origem vegetal e alguns cereais que contêm boas quantidades de ferro são: feijão secos,

frutas secas, melão, pão de trigo integral e enriquecidos e cereais.

Aproveitamento do Ferro ingerido

A eficiência da absorção de ferro é determinada por alguns componentes do alimento

• **Vitamina C:** tem como função potencializar a absorção de ferro quando consumida simultaneamente com um alimento que contém ferro de baixa absorção. Assim, o ideal é consumir limão, laranja ou suco de acerola, com refeições que tenham na composição alimentos fonte de ferro, para garantir a absorção.

• **Cálcio:** alimentos ricos em cálcio como leite e queijo, ou café e refrigerante à base de cola, dificultam a absorção do ferro, e isto, se for muito frequente pode levar a deficiência do ferro no organismo.

Orientação para prevenir

e auxiliar no tratamento da anemia

Incluir em sua alimentação diária os seguintes de grupos de alimentos:

- Carnes magras, ovos, e esporadicamente miúdos e carne suína (ferro e vitamina B12)
- Feijão, lentilha, ervilha, tofu e outros produtos de soja;
- Tâmaras, passas, damascos e melado de cana;
- Pães e cereais enriquecidos com ferro;
- Frutas cítricas e outras fontes ricas em vitamina C, que aumenta a absorção de ferro pelo organismo - laranja, acerola, limão, morango, vegetais verdes escuros;
- Verduras em geral;

Evitar o consumo destes alimentos juntamente com alimentos ricos em ferro:

- Farelos e espinafre;
- Suplementos de zinco e cálcio
- Anti-ácidos
- Cafés, chás e chocolates;