

چربی شکم که در نواحی دور کمر جمع می‌شود، به نگرانی و دغدغه‌ی بسیاری تبدیل شده است. نه تنها چربی شکم جذابیت را از بدن می‌گیرد، بلکه خطر بالا رفتن فشار خون، دیابت و بیماری چربی کبد را افزایش می‌دهد. بسیاری برای سوزاندن چربی‌های شکم به رژیم‌های غذایی چربی‌سوز روی می‌آورند، اما این کار به تنهایی کارآمد نیست. بهترین راه چربی سوزی شکم انتخاب هوشمندانه‌ی مواد غذایی و ورزش منظم است. دانستن اینکه در رژیم غذایی چه باید خورد تنها نیمی از راه است. در کنار آن انجام تمرینات ورزشی متناسب با شرایط جسمانی لازم و ضروری است. مصرف برخی مواد غذایی در واقع به کاهش این چربی‌های سمج کمک می‌کنند و به شما ظاهری متناسب می‌بخشند. در این نهنه‌نشه قصد داریم خوراکی های مفید برای چربی سوزی و لاغری شکم را معرفی کنیم.

لبنیات

بر اساس نتایج بسیاری از مطالعات، رابطه‌ی مستقیمی میان مصرف بالای کلسیم و بهبود ترکیب بدن وجود دارد. وقتی میزان کلسیم در بدن شما پایین باشد، بدن هورمون‌هایی ترشح می‌کند که به شما امکان استفادهٔ بهتر از کلسیم موجود را می‌دهد، اما مشکل اینجاست که بدن به سلول‌های چربی نیز علامت می‌دهد به حالت چربی باقی بماند. لبنیات از قبیل شیر، پنیر و ماست منبع مناسب کلسیم هستند. کلسیم موجود در لبنیات به شکست چربی در بدن و حتی جلوگیری از تشکیل آن کمک می‌کند. همیشه به جای لبنیات پرچرب، لبنیات بدون چربی یا کم‌چرب تهیه کنید. اگر روزانه سه وعده لبنیات بخورید و به رژیم غذایی خود پایبند باشید، حتماً چربی‌های اضافی را خواهید سوزاند.

ماهی سالمون

خوردن چربی وقتی که به فکر کاهش وزن و سوزاندن چربی هستید شاید کار اشتباهی به نظر برسد، اما دریافت اسیدهای چرب امگا۳ از ماهی‌های چربی مثل سالمون می‌تواند یکی از تجویزهای متخصصان تغذیه باشد. مکالمیز امگا۳ در بدن دقیقاً مشخص نیست، اما این اسیدهای چرب باعث کاهش چربی بدن می‌شوند. تحقیقات نشان داده است، اسیدهای چرب امگا۳ باعث گرسنگی کمتر شما می‌شود و تا دو ساعت بعد از خوردن آن احساس سیری خواهید داشت. خوردن حداقل هفته‌ای ۲ بار ماهی سالمون، سایر ماهی‌های چرب و کنسرو ماهی تن را در برنامه‌ی غذایی خود قرار دهید. شکلات تلخ

شکلات تلخ سرشار از «روی» است که به چربی سوزی شکم کمک می‌کند. «روی» گردش هورمون لبتین را بالا می‌برد که میزان مصرف انرژی، ذخیره‌ی چربی و اشتها را تنظیم می‌کند و همین موضوع باعث سوختن چربی‌های شکم می‌شود. برای خوردن شکلات تلخ، حتماً نوعی را انتخاب کنید که مقدار شکر آن بسیار کم باشد.

هندوانه

هندوانه یک ماده‌ی غذایی خوب برای کاهش چربی شکم است. ۹۱ درصد هندوانه را آب تشکیل می‌دهد. وقتی پیش از شروع وعده غذا هندوانه بخورید، معدی شما بدون ورود کالری به بدن‌تان پر می‌شود. به علاوه، هندوانه باعث می‌شود برای مدت زیادی احساس سیری کنید و با جمع شدن آب در بدن مبارزه می‌کند. هندوانه سرشار از ویتامین‌های C و B۶ و بتاسیم و منیزیم و یک ماده‌ی غذایی مناسب برای رژیم کم‌کالری و کم‌چربی است. در تحقیقی در دانشگاه کنتاکی مشخص شد نوشیدن دو لیوان آب هندوانه در روز به مدت ۸ هفته وزن را بدون تغییر توده‌ی عضلانی کاهش می‌دهد.

برای داشتن شکمی لاغر باید سبزیجاتی مثل کرفس را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. کرفس بسیار کم‌کالری و پر فیبر و حاوی کلسیم و ویتامین C است که به کاهش وزن کمک می‌کند. شما می‌توانید برای



شت‌وشوی سیستم گوارشی خود، نصف لیوان آب کرفس پیش از ناهار یا شام بخورید. همچنین می‌توانید آن را به سالاد یا سوپ اضافه کنید.

خیار

خیار یک میوه‌ی طراوت‌بخش و کم‌کالری است. ۱۰۰ گرم خیار حاوی حدوداً ۹۶ درصد آب و ۴۵ کالری انرژی است. این میوه همچنین سرشار از مواد معدنی، فیبر خوراکی و ویتامین است. خوردن یک بشقاب سالاد خیار روشی موثر و سالم برای کاهش وزن و دفع سموم آزاد شده از سیستم گوارش است.

گوچه‌فرنگی

یک گوچه‌فرنگی بزرگ فقط ۲۳ کالری انرژی دارد. گوچه‌فرنگی دارای ترکیب شناخته‌شده‌ی ۹—OXO ODA است که به کاهش چربی خون کمک و در نتیجه چربی شکم را کنترل می‌کند. این ترکیب همچنین با بیماری‌های مزمن مرتبط با چاقی مبارزه می‌کند.

سیب

سیب دارای فیبر خوراکی، فلاونوئید، فیتواسترول و بتاکاروتن است که باعث ایجاد احساس سیری می‌شود و از پر خوری جلوگیری می‌کند. بر اساس یک تحقیق در برزیل، زنانی که روزانه ۳ سیب یا بیشتر می‌خورند کاهش وزن بیشتری نسبت به زنانی دارند که سیب نمی‌خورند. ترکیبات طبیعی موجود در سیب که به نام پکتین اسید شناخته می‌شوند به کاهش وزن کمک می‌کنند. میوه‌هایی که سرشار از پکتین هستند معمولاً باید بیشتر جویده شوند و وقتی پکتین در معده حل می‌شود، ماده‌ی ژل ماندنی می‌سازد که چربی و کلسترول خوراکی را تسخیر می‌کند.

اناناس

این میوه‌ی استوایی حاوی آنزیم بروملین است که خاصیت ضدالتهاب دارد. این آنزیم پروتئین را می‌سوزاند و به چربی سوزی شکم کمک می‌کند. در تحقیقی در دانشگاه برینلند مشخص شد خاصیت آنتی‌باکتریال بروملین با باکتری‌های عامل اسهال مبارزه می‌کند و برای درمان اختلالات روده مفید است. بهبود شرایط معده می‌تواند منجر به نفخ شکم و داشتن شکم لاغر شود. علاوه بر این، اناناس حاوی ویتامین B۶ و C، منیزیم، تیامین، مس و فیبر است که فواید زیادی برای سلامت بدن دارند.

फलقل فرنگ

در تحقیقی از ۳۷۴ نفر درباره‌ی مواد غذایی‌ای که بیشتر مصرف می‌کنند سؤال شد. محققان متوجه شدند کسانی که رژیم غذایی آنها بیشتر شامل بتاکاروتن و لیکوپن بود (مواد فیتوشیمیایی که باعث نارنجی شدن هویج می‌شود و به گوچه‌فرنگی و فلفل قرمز رنگ می‌دهد) کم‌باریکتر و چربی شکم کمتری داشتند. از آنجا که بتاکاروتن و لیکوپن آنتی‌اکسیدان‌های توانمند هستند، از نظر محققان می‌توانند ترکیبات مغزی را که باعث ذخیره‌ی چربی می‌شوند از بدن دفع کنند. از طرف دیگر، فلفل سرشار از ویتامین C است که برای چربی سوزی لازم است.

بلغور جو

وعده‌ی غذایی شیرین صبحگاهی، معمولاً باعث

خوراکی های چربی سوز شکم؛ ۲۷ خوردنی خوشمزه و متنوع

اما برای حذف بیشتر چربی اشباع، ماهی بهترین گزینه است. ماهی‌های تن و سالمون سرشار از امگا۳ هستند که مانع از فرآیندهای شیمیایی استرس و در نتیجه چاقی شکم می‌شود.

غلات سبوس‌دار

کربوهیدرات‌های خوب برای بدن مفید هستند. غلات سبوس‌دار بخورید، فیبر موجود در این مواد شما را سیر نگه می‌دارند. فیبر و مواد مغذی برخی از نان‌های گندم از آن جدا می‌شود. حتماً اطمینان حاصل کنید نانی می‌خرید که از گندم سبوس‌دار تهیه شده است.

سبزیجات

اگر ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در سبزیجات شما را به خوردن آن مجاب نمی‌کند، قدرت آن در لاغر کردن شکم حتماً متقاعدتان می‌کند. سبزیجاتی مثل اسفناج و کلم بروکلی سرشار از فیبر و بسیار کم‌کالری هستند. خوردن سالاد پیش از وعده‌ی غذایی باعث می‌شود کمتر غذا بخورید.

کره‌ی بادام‌زمینی

کره‌ی بادام‌زمینی سرشار از نیاسین است که سیستم هاضمه‌ی بدن را فعال نگه می‌دارد و از نفخ شکم جلوگیری می‌کند. توجه داشته باشید کره‌ی بادام‌زمینی چربی زیادی دارد. پس روزانه بیشتر از دو قاشق غذاخوری از آن نخورید.

آووکادو

آووکادو علاوه بر داشتن اسیدهای غیراشباع چندپبوندی، منبع غنی از فیبر (۱۱ تا ۱۷ گرم در هر آووکادو) است که آن را به یک غذای فوق‌العاده برای جلوگیری از گرسنگی و انباشت چربی تبدیل کرده‌است. روزانه نصف فنجان آووکادو بخورید.

آیس تی

چای، به‌ویژه چای سبز، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به متابولیسم بدن شتاب می‌دهند. بر اساس نتایج تحقیقی در سوئیس، مشخص شد کسانی که چای می‌نوشند نسبت به دیگران، کالری بیشتری می‌سوزانند. اگر هدف شما از مصرف چای، چربی‌سوزی است آیس تی آماده نخرید، زیرا طی فرایند تهیه‌ی این نوع از چای‌ها مواد مغذی لاغزکننده‌ی آن از بین می‌رود. به جای آن، یک چای کیسه‌ای را برای ۲ دقیقه در آب گرم بگذارید، سپس ۲ حبه یخ در آن بیندازید و آن را بنوشید.

پنیر پارمزان

کم‌کالری و پرکلسیم بودن این پنیر هورمون‌های چربی‌سوز بدن را فعال می‌کند. از آنجا که این پنیر بیش از هر ماده‌ی لبنی دیگری پروتئین دارد، با مصرف آن برای مدت بیشتری احساس سیری خواهید کرد. هر روز ۳۰ میلی‌گرم از این پنیر را به سوپ یا سالاد خود اضافه کنید.

لوبیای سفید

این نوع لوبیاهای حاوی فیبر منحصربه‌فردی هستند که در برابر هضم مقاومت می‌کنند. از آنجا که هضم کندتر باعث می‌شود برای فراوری غذا در بدن کالری بیشتری مصرف شود، وزن شما کاهش پیدا خواهد کرد.

توصیه می‌شود برای سوزاندن چربی شکم روزانه نصف فنجان لوبیای سفید بخورید.

روغن ماهی

روغن ماهی سردین و سالمون خواص بسیاری دارد. این ماده‌ی غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ باید در رژیم غذایی شما جگانه‌د شود. اگر نمی‌توانید ماهی بخورید، روغن آن مکمل خوبی است. روغن ماهی به چربی‌سوزی و لاغری شکم کمک می‌کند.

سرکه

بر اساس تحقیقی در ژاپن، افراد چاقی که برای ۸ هفته روزانه یک یا دو قاشق غذاخوری سرکه می‌خورند شاهد کاهش چنمگیزی چربی بدن، به خصوص چربی شکم، بوده‌اند. یک نظریه این است که استیک اسید موجود در سرکه کربوهیدرات یا چربی می‌سوزاند. یکی از بهترین روش‌های بدون چربی، گوشت بوقلمون است،



کیک برنج

برنج

بلغور جوی دوسر

سیب‌زمینی

پاستا

سبزیجات تیره و دارای برگ سبز

پروتئین:

پروتئین

پودر پروتئین حیوانی یا گیاهی

تخم مرغ

ماست یونانی

پنیر کلبه

ماهی سالمون

مرغ

ورقه‌های پروتئین

ماهی تن

چربی‌ها:

آووکادو

مغزهای خوراکی

کره‌ی مغزهای خوراکی

مخلوط میوه‌های خشک ومغزهای خوراکی

چند نمونه از وعده‌های غذایی بعد از ورزش

ترکیبی از خوار‌کی‌هایی که در بالا فهرست شد می‌تواند وعده‌های غذایی بسیار خوبی برای شما فراهم کند، به طوری که تمام مواد مغذی که شما بعد از ورزش به آن احتیاج دارید را در بر داشته باشد.

وعده غذایی بعد از ورزش

در اینجا چند نمونه از وعده‌های غذایی ساده و سریع آورده شده است:
مرغ کباب شده یا سبزیجات کباب شده

املت تخم مرغ همراه با آووکادو و نان تست

ماهی سالمون همراه با سیب‌زمینی شیرین

ساندویچ سالاد ماهی تن همراه با نان سبوس دار

ماهی تن و نان کرکر

بلغور جوی دو سر، پروتئین وی (Whey)، موز و بادام

پنیر کلبه و میوه

نان پیتزا و حمص

کرکر برنج و کره بادام زمینی

نان تست سبوس دار و کره بادام

غلات و شیر کم‌چرب

ماست یونانی، توت‌ها و گرانولا

شیک پروتئین و موز

کینوا با انواع توت و گردوی آمریکایی

نان حبوبات و بادام زمینی خام

اخبار

دلایل و علائم کمبود آهن و درمان آن

کم‌خونی فقر آهن زمانی اتفاق می‌افتد که آهن کافی در بدن وجود نداشته باشد. اهمیت آهن به این دلیل است که به بدن کمک می‌کند به میزان کافی اکسیژن دریافت کند. بدن از آهن برای تولید هموگلوبین استفاده می‌کند. هموگلوبین بخشی از سلول‌های قرمز خون است و اکسیژن را در بدن حمل و انتقال می‌دهد. اگر در بدن شما به اندازهٔ کافی آهن وجود نداشته باشد، بدن‌تان سلول‌های قرمز کوچک‌تر و کمتری می‌سازد. در این وضعیت بدن شما هموگلوبین کمتری خواهد داشت و نمی‌تواند اکسیژن کافی دریافت کند. کمبود آهن رایج‌ترین علت کم‌خونی محسوب می‌شود، ولی دلایل، علائم و درمان آن چه می‌تواند باشد؟

علت کم‌خونی فقر آهن چیست؟

علت کم‌خونی فقر آهن چیست؟

علت کم‌خونی فقر آهن میزان پایین آهن در بدن است و بدن ممکن است به این دلایل میزان آهن پایینی داشته باشد.

— خونریزی شدید دوران قاعدگی

عدم دریافت آهن کافی از طریق غذا. این شرایط در افرادی رخ می‌دهد که به آهن زیاد نیاز دارند مثل کودکان، نوجوانان و زنان باردار.

— وجود خونریزی داخلی. این خونریزی‌ها ممکن است به دلیل مشکلاتی از قبیل زخم‌معدّه، بواسیر یا حتی سرطان اتفاق بیفتند. همچنین علت دیگر چنین خونریزی‌هایی مصرف مرتب اسپرین است. خونریزی داخلی معمول‌ترین علت کم‌خونی فقر آهن در مردان و زنان پس از یاسگی است.

— ناتوانی بدن در جذب مناسب آهن. این مشکل ممکن است به دلیل ابتلا به بیماری سلیاک یا برداشتن بخشی از معده یا روده‌ی کوچک اتفاق بیفتد.

علائم این نارسایی چیست؟

علائم کم‌خونی

ممکن است متوجه علائم کم‌خونی نشوید، چرا که این مشکل به آرامی پیشرفت پیدا می‌کند و ممکن است علائم آنقدر واضح و شدید نباشند. در حقیقت، ممکن است تا زمانی که کم‌خونی شما وخیم‌تر نشود، اصلاً متوجه آن نشوید. با وخیم‌تر شدن کم‌خونی ممکن است:

خیلی زود احساس ضعف و خستگی کنید

احساس سرگیجه داشته باشید

بدخلاق یا عصبی شوید

سر درد داشته باشید

رنگ‌پریده به نظر برسید

نفس کم بیاورید

نتوانید خوب تمرکز کنید

نوزادان و کودکان خردسالی که به کم‌خونی دچار هستند ممکن است:

بدعنفی کنند

دامنه‌ی توجه‌شان کم شود

رشد آهسته‌تری نسبت به حالت نرمال داشته باشند

مهارت‌هایی مثل راه رفتن یا صحبت کردن را دیرتر از حالت نرمال یاد بگیرند

کم‌خونی در کودکان باید هرچه زودتر درمان شود تا مشکلات روانی و رفتاری در کودکان طولانی نشود. تشخیص کم‌خونی

اگر فکر می‌کنید کم‌خونی دارید، به پزشک مراجعه کنید. پزشک شما را معاینه خواهد کرد و از شما درباره‌ی علائم و سابقه‌ی درمانی‌تان خواهد پرسید. از شما آزمایش خون گرفته خواهد شد. این آزمایش ممکن است شامل شمارش سلول‌های قرمز خون و تست آهن برای تعیین میزان آهن خون باشد. همچنین ممکن است آزمایش‌های دیگری برای شناخت دلایل کم‌خونی از شما گرفته شود.

روش‌های درمان کم‌خونی فقر آهن چیست؟

پزشک شما احتمالاً قرص‌های مکمل آهن و مصرف غذاهای سرشار از آن را برای درمان کم‌خونی تجویز می‌کند. بسیاری از افراد پس از چند روز مصرف قرص آهن حس بهتری خواهند داشت. اما حتی با وجود چنین حسی نباید مصرف این قرص را متوقف کنید چرا که برای ساختن آهن در بدن می‌باید این قرص را چند ماه مصرف نمایید.

اگر پزشک علت دقیق کم‌خونی شما، مثلاً خونریزی معده را متوجه شود، به درمان آن نیز خواهد پرداخت.

اگر احساس می‌کنید که دچار کم‌خونی هستید، نباید به خوددرمانی روی بیاورید. به هیچ وجه بدون تجویز پزشک و خودسرانه قرص آهن مصرف نکنید. اگر چنین کاری انجام دهید، ممکن است میزان آهن خون شما بیش از حد بالا برود یا حتی دچار مسمومیت آهن شوید. شاید دلیل کمبود آهن بدن شما، مشکلاتی جدی نظیر خونریزی معده یا سرطان روده‌ی بزرگ باشد. روش درمان چنین بیماری‌ای چیزی غیر از مصرف قرص آهن است.

تاثیر قرص آهن وقتی به همراه ویتامین C یا آب‌پرتغال مصرف شود، بیشتر خواهد شد. اما هرگز نباید این قرص را با شیر، کافئین، غذای پر فیبر یا غذای سرشار از آنتی‌اسید مصرف کنید.

آیا می‌توان از ابتلا به کم‌خونی فقر آهن پیشگیری کرد؟

شما می‌توانید با مصرف روزانه‌ی غذاهایی که حاوی آهن هستند از کم‌خونی پیشگیری کنید. غذاهای سرشار از آهن عبارتند از گوشت، سبزیجات و غلات سبوس‌دار مثل غلات غنی‌شده از آهن.

روش پیشگیری از کم‌خونی در نوزادان و خردسالان، دنبال کردن توصیه‌های مربوط به تغذیه‌ی نوزدان و کسب اطمینان از دریافت میزان مناسب آهن توسط نوزدان و کودکان است.

اگر باردار هستید، با مصرف ویتامین‌های دوران بارداری از کم‌خونی پیشگیری کنید. پزشک برای شما ویتامین‌هایی تجویز خواهد کرد که حاوی آهن باشند. همچنین او برای تشخیص احتمالی کم‌خونی از شما آزمایش خون خواهد گرفت. اگر کم‌خون باشید، باید دوزه‌های بالاتری از قرص آهن را مصرف کنید.

چه غذاهایی سرشار از آهن هستند؟

اگر از دوستداران گوشت هستید، گوشت گاو بهترین نوع گوشت برای دریافت مقداری آهن است. ۱۷۰ گرم از استیک گوشت راسته حاوی ۲.۲ گرم از این ماده‌ی معدنی مهم است. میزان نیاز روزانه‌ی بدن به آهن بستگی به سن و جنسیت دارد. مردان نیازمند ۸ میلی‌گرم آهن هستند. زنان زیر ۵۰ سال باید ۱۸ میلی‌گرم و بالای ۵۰ سال، ۸ میلی‌گرم آهن دریافت کنند. نیاز زنان باردار به آهن نیز ۲۷ میلی‌گرم در روز است.

گوشت مرغ و طیور اگر گوشت قرمز نمی‌خورید، نگران نباشید. گوشت طیور هم منبع خوبی از آهن هستند. بوقلمون، مرغ یا اردک را حتماً امتحان کنید.

۸۵ گرم گوشت اردک دارای ۲.۳ میلی‌گرم آهن است. همین مقدار از گوشت مرغ یا بوقلمون، تأمین‌کننده‌ی ۱ میلی‌گرم آهن است.

اگر به دنبال یک غذای چاشنی خوشمزه هستید، اسفناج، کلم‌پیچ و کولارد سبز باعث بالا رفتن میزان آهن بدن شما می‌شود. راه‌های زیادی برای آماده کردن چنین غذاهایی وجود دارد. این سبزیجات را بخارپز، تفت داده یا خام خرد کنید و به سالادتان اضافه کنید. همچنین می‌توانید آنها را در یک اسموتی مخلوط کنید.

ماهی

ماهی یک غذای سرشار از پروتئین با چربی کم است که مقدار مناسبی آهن به رژیم غذایی شما می‌افزاید و اصلاً مهم نیست که پرورشی یا طبیعی باشند. ماهی‌های تن، ساردین، خال‌مخالی و روغن‌ماهی کوچک منابع خوبی از مواد معدنی هستند.

میگو

اگر نمی‌توانید خود را در مقابل یک بشقاب غذای دریایی کنترل کنید، خبر خوب اینکه شما می‌توانید این غذای مورد علاقهٔ تان را میل کنید و مقداری آهن هم به بدن‌تان وارد کنید. میگو منبع غنی از آهن است. مقداری از آن را در برنج قهوه‌ای یا غنی‌شده‌ی خود بریزید و غذای خود را به یک غذای دلپذیر و سرشار از آهن تبدیل کنید.

غذای گیاهخواران

اگر اصلاً گوشت نمی‌خورید، باز هم می‌توانید آهن مورد نیاز بدن خود را دریافت کنید. توفو یا پنیر لوبیا گزینه‌ی خوبی است. لوبیاهای قرمز و سفید و نخود هم همین‌طور.

مواد غذایی گیاهی، دارای آهن بدون هم هستند یا یعنی اینکه بدن شما نمی‌تواند چنین آهنی را مثل آهن هم‌داری که در گوشت وجود دارد جذب کند.

غذای گیاهی خود را به همراه یک نوشیدنی حاوی ویتامین C مصرف کنید. این ویتامین به جذب بهتر آهن کمک می‌کند.

غلات

وعده‌ی صبحانه بهترین وقت برای جذب هر چه بیشتر آهن است. کرم گندم یا سبوس و بلغور غلات همگی روش‌های خوبی برای این کار هستند. این وعده‌ی غذایی خود را با اضافه کردن چند تکه توت‌فرنگی مغذی‌تر کنید.

تخم‌مرغ

اصلاً مهم نیست تخم‌مرغ‌تان را به چه روشی درست می‌کنید، با مصرف آن مقدار قابل توجهی آهن جذب می‌کنید. همچنین نان گندم یا نان سفید غنی‌شده هم مقداری آهن به وعده‌ی غذایی شما اضافه می‌کند، پس یک تکه نان کنار تخم‌مرغ خود بگذارید.

اما باید به یاد داشته باشید که خوردن قهوه یا چای داغ آن تخم‌مرغ را می‌سوزاند. این نوشیدنی‌ها مانع از جذب آهن در بدن می‌شوند.

عصاره‌ی شگفت‌انگیز

شما آهن را در بعضی جاهای غیرمنتظره پیدا خواهید کرد. مثلاً با ریختن مقداری عصاره‌ی افرا به روی پن‌کیک‌تان، به وعده‌ی غذایی خود مقداری آهن اضافه می‌کنید.

همچنین می‌توانید با مصرف عصاره‌ی ذرت یا ملاس، آهن دریافت کنید.

آجیل و خشکبار

شما می‌توانید خودتان یک میان‌وعده‌ی سرشار از آهن درست کنید. ابتدا با بادام‌هندی یا پسته شروع کنید و میوه‌های خشک‌شده‌ای مثل کشمش، آلو، خرما یا هلو اضافه کنید.

هندوانه چیزی بیش از یک میوه‌ی دلچسب و خنک برای روزهای گرم تابستان است. یک تکه‌ی کوچک آن می‌تواند دارای ۳ میلی‌گرم آهن باشد. ۵ انجیر متوسط هم حاوی همین مقدار آهن است. موز و سیب هم به ترتیب ۱ و ۰.۵ میلی‌گرم آهن دارند.

آنقدر هم سخت نگیرید و مقداری با خودتان راحت باشید. با یک ناخنک زدن به شکلات تلخ، می‌توانید مقداری آهن جذب کنید. یک تکه‌ی ۸۵ گرمی شکلات، ۷ میلی‌گرم آهن به بدن شما هدیه می‌دهد.