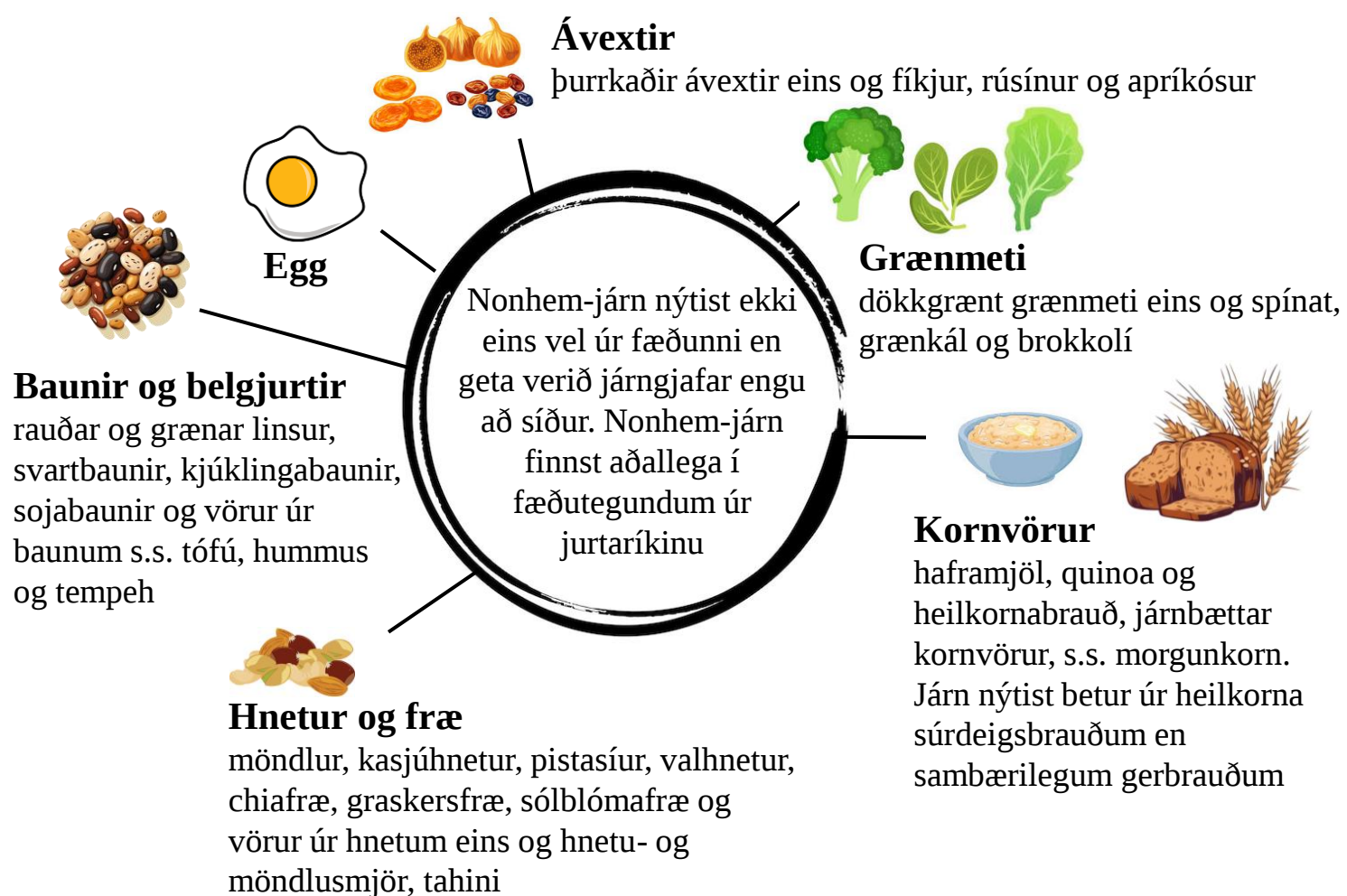
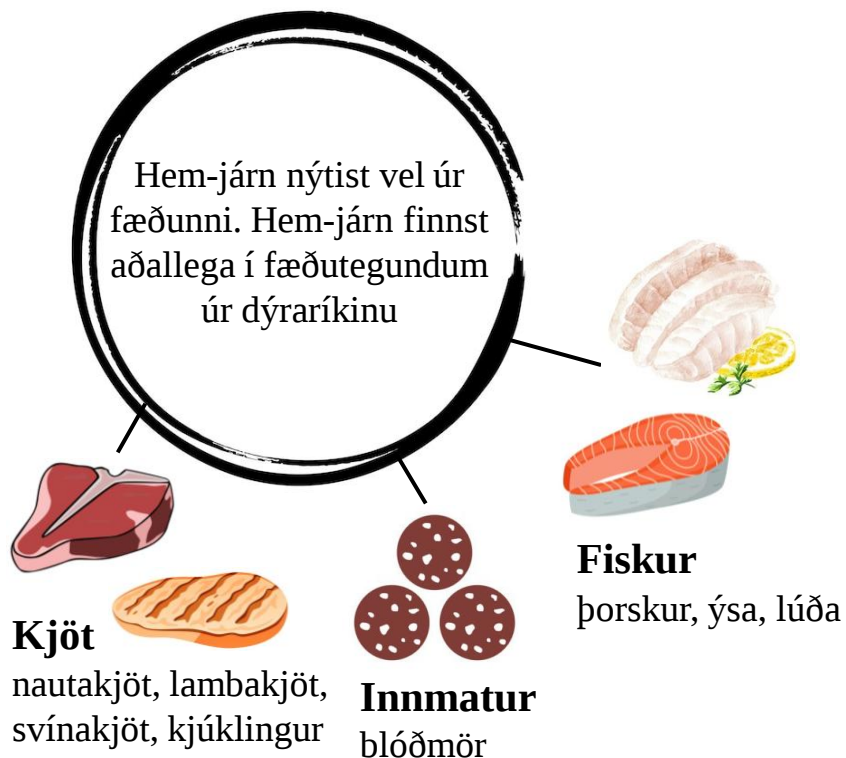


Hvaðan fáum við járn úr matnum?



Sumar fæðutegundir geta hindrað eða aukið nýtingu járns úr fæðunni. Ef um járnskort er að ræða getur verið gott að hafa eftirfarandi í huga:

Auka upptöku járns

C-vítamín hjálpar til við að nýta járníð í matnum. C-vítamín er að finna í ávöxtum og grænmeti, sérstaklega í sítrusávöxtum (sítrónu, lime appelsínu, kíví og greipaldin), jarðarberjum, tómötum og papriku. Það getur verið gott að hafa þessar matvörur með járnríkum máltíðum.

Hindra upptöku járns

Kalk og tannín draga úr nýtingu járns í matnum. Kalk er helst að finna í mjólkurvörum og tannín í kakó, kaffi og tei. Það getur verið gott að sleppa því að drekka þessa drykki með járnríkum máltíðum, gera það frekar milli máltíða.