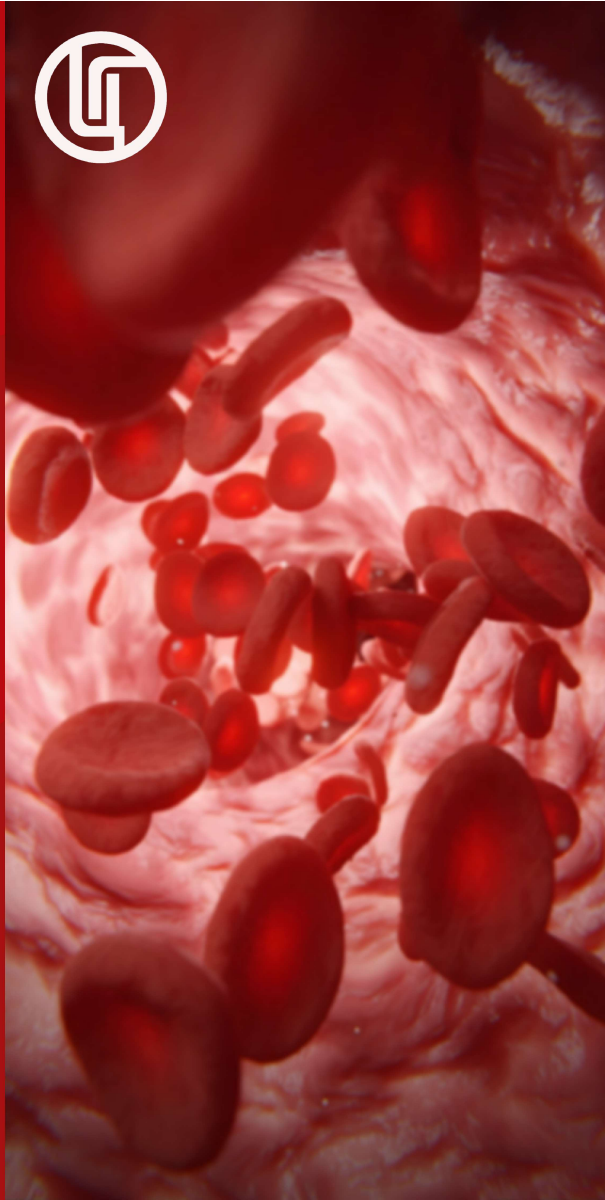


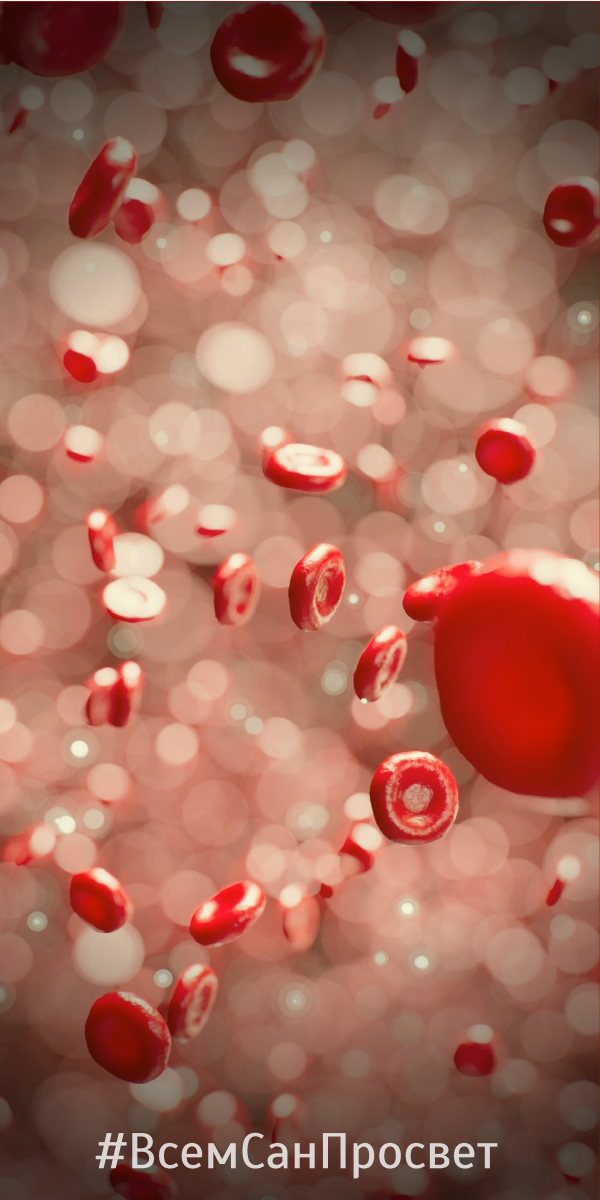
ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА

#ВсемСанПросвет





Железо – весьма распространенный в природе, в том числе в пищевых продуктах, элемент. Жизненная важность железа определяется, в частности, его участием в переносе кислорода в крови (**гемоглобин**) и мышцах (**миоглобин**).



Железо входит в состав сотен функциональных белков и ферментов — гемопротеидов.

Играет основную роль в процессах **образования энергии** в митохондриях



участвует в биотрансформации ксенобиотиков

функционировании **иммунной системы** и **генной регуляции**



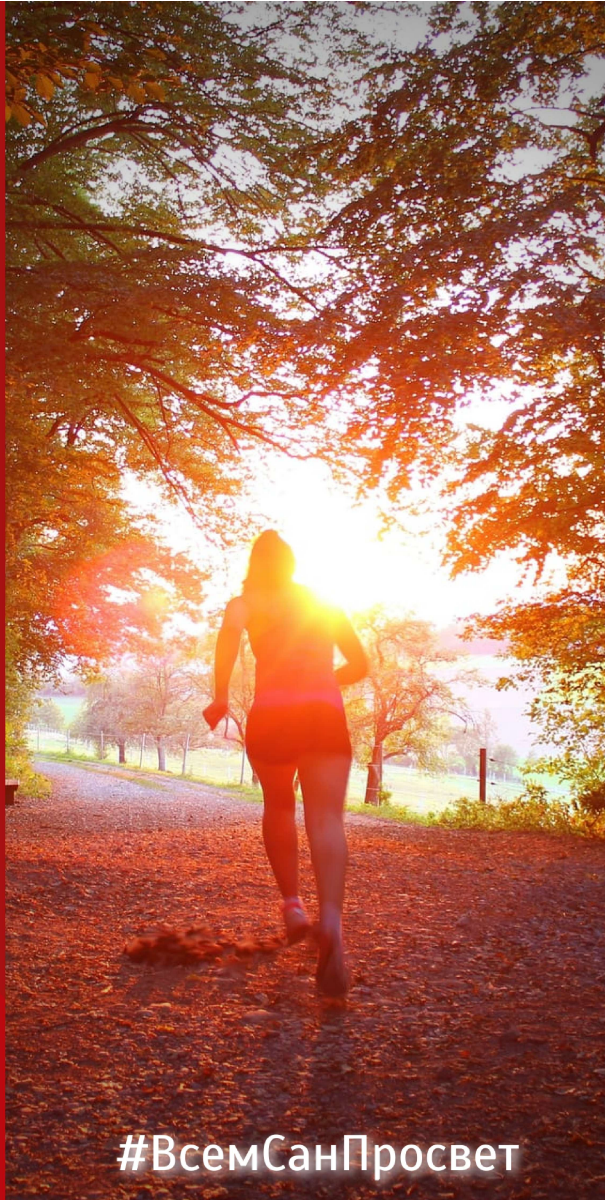
#ВсемСанПросвет

Большая часть железа организме находится в составе гемоглобина (75–80%); 5–10% входит в состав миоглобина; 1% – в состав дыхательных ферментов, 20–25% содержащегося в организме железа является резервным.

Физиологическая потребность в железе для взрослого здорового человека зависит от пола и составляет для **мужчин 10 мг/сут**, а для **женщин 18 мг/сут**.

Причины дефицита железа могут быть:

- недостаток в питании
- снижение абсорбции в желудочно-кишечном тракте
- повышенный расход в организме или его потери



#ВсемСанПросвет



При длительном недостатке железа развиваются **скрытый железодефицит и железодефицитная анемия.**

Симптомы скрытого железодефицита:

- Бледность кожи и слизистых оболочек (особенно у детей)
- Цилиарная инъекция (покраснение роговицы)
- Атрофический ринит
- Ощущение затрудненного проглатывания пищи и воды

#ВсемСанПросвет

Основными клиническими проявлениями железодефицитной анемии являются гипоксический и сидеропенический синдромы.

Гипоксический синдром включает общие для всех анемий симптомы: бледность, усиленное сердцебиение, шум в ушах, головная боль, слабость.

К проявлениям сидеропенического синдрома относятся: извращения вкуса, сухость кожи, изменение ногтей, выпадение волос, ангулярный стоматит, жжение языка, диспептический синдром.



#ВсемСанПросвет

A wooden cutting board with raw meat, garlic, and peppercorns. The board is made of light-colored wood and has two large pieces of raw red meat with white fat marbling. There are several black and white peppercorns scattered around the meat. A small glass bowl containing a yellow liquid is also on the board. A head of garlic is partially peeled, showing the white cloves. A single green leaf is visible in the upper right corner of the board.

Источники железа

Железо в пище может быть разделено на **биодоступное** и **трудноабсорбируемое**.

Биодоступное железо находится в составе гема (продукты животного происхождения), оно доступно для непосредственного всасывания и **мало зависит от других пищевых факторов**.

Неорганическое (негемовое) железо, находящееся в растительных продуктах, **требует активаторов абсорбции** — аскорбиновую или другие органические кислоты.

Аскорбиновая кислота в большей степени, чем лимонная, яблочная, молочная, способствует абсорбции неорганического железа.

#ВсемСанПросвет

Продукты животного происхождения:

(источники биодоступного железа)

печень говяжья,
говядина, курица,
индейка, желток яйца,
креветки, устрицы.

Из смешанного рациона
железо усваивается
на 10-15%, при наличии
железодефицита
– до 40-50%

#ВсемСанПросвет

Продукты растительного происхождения:

гречневая и пшенная крупы,
фасоль, миндаль, фисташки,
цветная капуста, зелень
петрушки, шпинат, клубника,
хурма, яблоки, груши, черника,
грибы (белые и лисички).

ВАЖНО!

Большинство ягод, фруктов
и овощей, богатых железом,
будут **являться пищевым
источником** этого
микроэлемента лишь при
условии **достаточного
наличия**
в рационе **витамина С.**



#ВсемСанПросвет

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

**Питайтесь
сбалансировано,
разнообразно
и регулярно.**

**Бездефицитное обеспечение
организма железом
возможно лишь при
использовании
разнообразного смешанного
рациона с ежедневным
включением в него
источников гемового железа
таким образом, чтобы оно
составляло не менее
75 % других форм.**

#ВсеСанПросвет

Узнайте больше
о здоровом питании

