



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DEMİR

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

Normal, yetişkin bir kimsenin vücudunda ortalama 3-5 g kadar demir bulunur. Bunun 2/3'ü kandadır. Kandaki demirin çoğunluğu kırmızı kan hücrelerinin rengini veren hemoglobinin bileşimindedir. Kalanı karaciğer, dalak ve kemik iliğinde depo edilmiştir.

Vücut Çalışmasındaki Görevleri:

1. Akciğerden hücrelere oksijen, hücrelerden akciğerlere karbondioksit taşır.
2. Enzim sisteminde görevlidir.
3. Enerji oluşumunda görevlidir.
4. Bağışıklık sistemi için gereklidir.
5. Anemiyi önler.
6. Enfeksiyonlara karşı direnci artırır.

Kaynakları:

En iyi kaynakları kırmızı et, organ etleri (karaciğer, böbrek), yumurta; orta kaynakları kuru baklagiller, yağlı tohumlar düşük kaynakları; koyu yeşil yapraklı sebzeler ve meyvelerdir. Hayvansal kaynakların vücutta kullanımı daha yüksektir. Bitkisel kaynaklar düşük kalitelidir, yani vücutta kullanılırken yarıdan fazlası kayba uğrar.

Yetersizliğinde Görülen Bozukluklar:

Vücutta yeteri kadar demir kalmadığı zaman demir yetersizliği anemisi görülür.

Bu tip anemide kan hücrelerinin sayısı azalır, hemoglobin miktarı düşer.

Anemik durumda kanın oksijen taşıma yeteneği azalacağından kansızlık, baş dönmesi, yorgunluk, iştahsızlık, sindirim aygıtında bozukluklar, tırnakların incilmesi, kısa nefes alıp verme, algılamada güçlük, bağışıklık sisteminde yetersizlik gibi belirtiler görülür.

Fazlalığında Görülen Durumlar:

Vücudun çeşitli dokularında çok miktarda demir birikmesi, karaciğer sirozu, pankreas bozuklukları, doğum öncesi ceninin sağlığında bozukluklar ve bazı hormonal bozukluklar ortaya çıkarmaktadır. Vücutta aşırı demir birikmesinin daha çok kalıtsal olduğu sanılmaktadır. Özellikle gebelikte gereğinden çok demir hapi alınması sakıncalı olabilir.

Günlük Gereksinim:

Günlük gereksinim yetişkin erkeklerde 10 mg, yetişkin kadınlar için 18-20 mg olarak önerilmektedir. Gebelikte günlük gereksinim iki katına çıkarılırken emzilikte gereksinime 5 mg ek yapılmalıdır.

Örneğin: Yenebilir besinlerin demir içeriği mg şöyledir:

Karaciğer 1 dilim 3,0 mg

Et-orta yağlı 1 porsiyon 2,3 mg

Yumurta 1 adet 1,4 mg

Yeşil sebze(Ispanak) 1 porsiyon 6,4 mg

Pekmez 2 yemek kaşığı 2,5 mg