

AUGMENTER SON FER

Sources de fer alimentaire

Le fer est essentiel pour le corps humain. Il est l'un des composants des globules rouges qui transportent l'oxygène vers les organes. Une déficience en fer peut causer une anémie. Il est donc important de consommer quotidiennement des aliments riches en fer en quantité suffisante.

Voici quelques exemples d'aliments riches en fer :



TENEUR EN FER DES ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE



20 mg par 100 g

- > Foie, rognons
- > Boudin noir



5 mg par 100 g

- > Agneau, lapin
- > Canard



10 mg par 100g

- > Viandes rouges
- > Fruits de mer (palourdes, moules...)



3 mg par 100 g

- > Volailles
- > Porc
- > Poisson



TENEUR EN FER DES ALIMENTS D'ORIGINE VEGETALE ET AUTRES



5 mg par 100g

- > Légumineuses (pour 100 g pesés crus : lentilles, haricots secs)
- > Algues
- > Chocolat noir 70% (4 carrés = 5 mg)
- > Flocons d'avoine



2 mg pour 100 g

- > Tofu
- > Epinards cuits
- > Champignons
- > Noix de Cajou (30 g environ = 2 mg)



COMMENT ABSORBER SUFFISAMMENT DE FER ?

Le fer d'origine animale est celui que le corps absorbe le mieux. La teneur en fer peut varier en fonction des modalités d'abattage, les viandes saignées contiennent moins de fer.

Pour maximiser l'absorption du fer, des aliments riches en vitamine C (agrumes comme tomate, poivron, brocoli, fraise...) favorisent l'absorption du fer s'ils sont consommés sur le même repas.

A l'inverse il convient d'éviter le thé, le café et les sources de calcium lorsque vous mangez des aliments riches en fer, car ils nuisent à l'absorption du fer.

Le fer d'origine végétale contient du fer différent du nôtre et est difficilement absorbé par notre organisme.

Si vous êtes végétarien ou végétal, il est recommandé de prendre des suppléments de fer pour en absorber suffisamment. Ceci doit être discuté avec votre médecin, pharmacien ou nutritionniste.

Pour améliorer vos apports en fer, pensez à saupoudrer vos plats avec des graines de citrouille, courge, sésame, son, germes de blé, persil, thym, ...