

Примерное содержание железа в некоторых распространенных продуктах:

Красное мясо (например, говядина): около 2,6–3,0 мг на 100 г. Это один из лучших источников гемового железа, которое легко усваивается организмом.

Печень (свиная или говяжья): очень богатый источник железа, до 20-30 мг на 100 г, в зависимости от вида печени.

Птица (курица, индейка): около 1,0–1,3 мг на 100 г. Железо в мясе птицы также является гемовым и хорошо усваивается.

Рыба (например, тунец или лосось): содержит около 1,0–1,5 мг на 100 г. Хотя рыба и не так богата железом, как мясо, она все равно полезна.

Яйца: примерно 1,2 мг на 100 г. Железо в яйцах также является гемовым.

Зелени (шпинат, брокколи): содержит около 2,7 мг на 100 г (в шпинате), но усвоение железа из растительных источников ниже из-за наличия фитатов.

Бобовые (чечевица, фасоль): примерно 5,0–9,0 мг на 100 г в сушеном виде. Это отличный источник негемового железа, особенно для вегетарианцев и веганов.

Цельнозерновые продукты (овсянка, гречка): содержание железа может варьироваться от 4,0 до 6,0 мг на 100 г.

Орехи и семена (тыквенные семечки, кешью): около 5,0–9,0 мг на 100 г.

Сухофрукты (изюм, курага): могут содержать от 1,0 до 3,0 мг на 100 г.