

Makanan yang Mengandung Zat Besi untuk Membantumu Kuat Berpuasa



Bu, zat besi adalah salah satu jenis zat gizi penting yang dibutuhkan si Kecil dalam masa tumbuh kembangnya ini. Zat besi dibutuhkan oleh tubuh untuk memproduksi haemoglobin, protein dalam sel darah merah yang mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Jika tubuh kita kekurangan zat besi, sel darah tidak bisa membawa cukup oksigen bagi organ-organ tubuh kita. Kondisi seperti ini yang kemudian disebut dengan anemia. Pada anak-anak, kekurangan zat besi dapat membuat tubuh menjadi lemas, kehilangan nafsu makan, pucat, dan juga rewel. Karenanya, agar si Kecil dan anggota keluarga lainnya tetap fit saat berpuasa, pastikan bahwa menu selama bulan puasa juga terdiri dari **makanan yang mengandung zat besi** ya, Bu.

Apa saja sih jenis makanan yang mengandung zat besi?

Tak sulit kok mengolah menu **makanan yang mengandung zat besi**. Karena ada banyak bahan pangan kaya zat besi yang dapat Ibu gunakan. Misalnya daging sapi, daging kambing, daging ayam, dan juga termasuk di dalamnya hati ayam, ikan, dan telur.

Beberapa jenis kacang-kacangan dan sayuran pun mengandung zat besi, seperti kacang polong, lentil, sayur bayam, brokoli dan lainnya. Ibu juga bisa mendapatkan zat besi pada pangan yang telah difortifikasi atau diperkaya dengan zat besi seperti sereal, susu dan minuman coklat.

Makanan yang mengandung zat besi lainnya adalah buah-buahan kering seperti kismis atau kurma. Karenanya, jangan lupa untuk menyertakan kurma dalam menu berbuka dan sahur ya, Bu.

Vitamin C juga dibutuhkan lho, Bu.

Ya, agar tubuh dapat menyerap zat besi dengan baik, **makanan yang mengandung zat besi** tersebut perlu dikombinasikan dengan makanan yang kaya akan vitamin C. Misalnya tomat, jeruk, jambu merah, pepaya, ubi dan lain-lain.

Ide resep makanan yang mengandung zat besi untuk bulan puasa.

Ingin memastikan menu keluarga selama bulan puasa mengandung zat besi? Yuk, coba resep-resep dari Sahabat Nestlé berikut ini.

1. [Bubur Sumsu Kurma](#) ini menggunakan kurma yang mengandung zat besi.
2. [Bubur Kacang Ijo Nestum Keju](#) bisa jadi pilihan karena dibuat dari bahan yang mengandung zat besi, yaitu kacang ijo.
3. [Bola Daging Pedas Manis](#) yang menggunakan daging sapi kaya akan zat besi.
4. [Burasu Tumis Daging Sayuran](#) ini dibuat dari daging sapi yang mengandung zat besi dan dilengkapi dengan sayuran yang mengandung vitamin C.
5. [Baked Potatoes Cereal](#) menggunakan cereal yang difortifikasi dengan zat besi dan juga brokoli yang kaya akan vitamin C.

Bu, terus sajikan variasi menu lezat dengan gizi seimbang agar keluarga tercinta tetap fit dan bersemangat selama berpuasa, ya.

Sumber:

https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/iron_needs_of_babies_and_children

<https://www.healthline.com/health/parenting/iron-rich-foods-for-toddlers#supplements>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/287228#foods>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/resep/burasa-tumis-daging-sayuran.html>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/makanan-yang-mengandung-zat-besi-untuk-membantumumu-kuat-berpuasa.html>