

Ternyata Makanan Ini Bisa Menghambat Zat Besi



Zat besi merupakan nutrisi yang sangat penting untuk sistem kerja otak dan pembentukan sel darah merah. Oleh karena itu, pemberian asupan zat besi perlu diberikan sedini mungkin pada anak. Menurut Dr. Endang Dewi Lestari, MPH, SpA angka kejadian anemia kekurangan zat besi pada anak Indonesia masih tinggi, salah satunya disebabkan teknik pemberian makanan yang salah.

Apa yang dimaksud dengan tehnik pemberian makanan yang salah? Ternyata berbagai makanan dapat mempengaruhi penyerapan zat besi, entah itu menambah atau mengurangi penyerapannya. Terkadang, kebiasaan sehari-hari yang tidak disadari dapat menghambat penyerapan zat besi.

Beberapa makanan yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi adalah vitamin C, asam sitrat, asam laktat, sumber gula serta daging dan ikan. Sedangkan makanan yang bisa menghambat penyerapan zat besi adalah tanin yang ada pada minuman teh dan polifenol yang biasa ditemukan pada teh dan kopi. Selain itu ada oksalat yang ada dalam batang bayam dan fosfat pada kulit padi. Albumin yang terdapat dalam putih telur, juga bisa membuat zat besi terhambat penyerapannya dalam tubuh.

Dalam memberikan asupan zat besi pada anak hendaknya lebih memperhatikan makanan pendampingnya juga. Misalnya, rajin memakan makanan kaya zat besi, tetapi juga gemar meminum teh sesudahnya. Bukan membuat sehat, justru zat besi yang ada dalam tubuh terhambat penyerapannya oleh tanin dan polifenol dari teh.

Cara terbaiknya, sajikan secara berkala makanan tersebut agar zat besi bisa terserap sempurna. Contohnya, hidangkan salad segar dengan sayuran hijau dengan irisan daging atau salmon panggang, yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi. Demikian pula saat menyajikan sayur bayam berkuah, buang batang atau bagian tangkai bayam yang terlalu besar. Sebab, batang bayam banyak mengandung oksalat yang bisa menghambat penyerapan zat besi, yang justru melimpah pada bagian daun.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/ternyata-makanan-ini-bisa-menghambat-zat-besi.html>