

# Περισσότερος σίδηρος, λιγότερες ενοχλήσεις πριν την περίοδο

*Η πλούσια σε σίδηρο φυτικής προέλευσης διατροφή είναι πιθανό να προσφέρει ανακούφιση από τα συμπτώματα του προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου σύμφωνα με νέα έρευνα που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό *American Journal of Epidemiology*.*

---

Οι ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Άμχερστ της Μασαχουσέτης παρακολούθησαν 3000 γυναίκες που είχαν εγγραφεί στην αμερικανική Nurses Health Study II.

Διαπίστωσαν ότι οι γυναίκες που καταλάωναν άφθονο σίδηρο προερχόμενο από φυτικές πηγές είχαν έως και 40% λιγότερες πιθανότητες εκδήλωσης συμπτωμάτων προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου (ευαισθησία στο στήθος, πόνος και πρήξιμο στην κοιλιά, ψυχικές μεταβολές κτλ).

Οι ερευνητές εικάζουν ότι τα υψηλά επίπεδα σιδήρου στη διατροφή φαίνεται ότι αυξάνουν τα επίπεδα της σεροτονίνης στον εγκέφαλο – τα χαμηλά επίπεδα της οποίας έχουν συσχετιστεί με την κατάθλιψη.

Σύμφωνα με την έρευνα ο κίνδυνος προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου ήταν μειωμένος για τις γυναίκες που καταλάωναν 20mg σιδήρου ή περισσότερα καθημερινά.

Προστατευτική δράση παρατηρήθηκε και σε σχέση με την κατανάλωση ψευδαργύρου όταν η λήψη του ήταν 10mg ημερησίως ή υψηλότερη (πηγές ψευδαργύρου είναι τα θαλασσινά, το κόκκινο κρέας, το κοτόπουλο, η βρόμη, το γάλα και τα αυγά).

Ωστόσο οι ειδικοί επισημαίνουν ότι και τα δυο αυτά μεταλλικά στοιχεία μπορεί να γίνουν επιβλαβή αν η λήψη τους ξεπεράσει τα συνιστώμενα όρια. (η συνιστώμενη δόση σιδήρου είναι περί τα 13mg την ημέρα και του ψευδαργύρου είναι 8-11mg την ημέρα.)

Τα όσπρια (φακές, φασόλια, αρακάς), τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, μπρόκολο), το ψωμί ολικής άλεσης και τα εμπλουτισμένα δημητριακά πρωινού αποτελούν καλές πηγές σιδήρου φυτικής προέλευσης. Προσπαθήστε να τα συνδυάζετε με βιταμίνη C (εσπεριδοειδή, μπρόκολο, ακτινίδιο), η οποία αυξάνει την απορρόφησή του.

Πηγή: [vita.gr](http://vita.gr)