

Impormasyon tungkol sa Iron

- Ang iron ay isang mineral na mahalaga para sa mabuting kalusugan
- Ang iron ay nagdadala ng oxygen sa lahat ng bahagi ng iyong katawan.
- Ang mababang antas ng iron ay maaaring mag-dulot sa iyo ng pagod, pagka maputla at magagalitin.

Gaano karaming Iron ang dapat kong pagtuunan?

Edad sa taon	Layunin para sa isang paggamit ng *milligrams (mg)/araw	Manatili pababa* mg/araw
Kalalakihan 19 pataas	8	45
Kababaihan 19-50	18	45
Mga babae 51 at mas matanda	8	45
Mga buntis na kababaihan 19-50	27	45
Mga babaeng nagpapasuso 19-50	9	45

*Kasama dito ang mga mapagkukunan ng Iron mula sa pagkain at mga pandagdag..

Inirekumenda na ang vegetarian ay nangangailangan ng mga gulay na halos dalawang beses na halaga sa Iron sa araw-araw kumpara sa mga hindi vegetarian. Ang Iron mula sa mga pagkaing base sa halaman ay hindi na-aabsorb na mabuti pati na rin sa ating katawan na tulad ng mga mapag kukunan sa pagkain ng hayop.

Nilalaman ng iron sa mga pangkaraniwang pagkain

Maaari kang makahanap ng iron sa parehong pagkain ng hayop at ng halaman.

- Mga mapagkukunan sa hayop (ay tinatawag na "heme iron") kasama ang karne, isda at manok. Ang ganitong uri ng iron ay madaling sipsipin ng ating katawan.
- Ang mga halaman na may mapagkukunan ng (tinatawag na "non-heme iron") ay kasama ang mga pinatuyong beans, gisantes at lentil at ilang mga prutas at gulay.
- Sa Canada, ang mga butil na produkto gaya ng harina, pasta at cereals sa agahan ay pinagtibay sa iron.
- Ang ating mga katawan ay mas mahusay sa pagsipsip ng ganitong uri ng iron kapag kinuha ito kasama ang karne/manok/isda o sa isang mapagkukunan ng bitamina C. Kabilang sa mga pagkaing mayaman sa bitamina C ang mga prutas ng sitrus at juice, melon, strawberry, broccoli, kamatis at peppers.



Ang sumusunod na talahanayan ay magpapakita kung aling mga pagkain ang pinagmumulan ng iron

Pagkain	Laki ng paghahatid	Iron (mg)
Gulay at prutas		
Kangkong, niluto	125 ml (1/2 tasa)	2.0-3.4
Kamatis puro	125 ml (1/2 tasa)	2.4
Edamame/baby soybeans, niluto	125 ml (1/2 tasa)	1.9-2.4
Lima beans, niluto	125 ml (1/2 tasa)	2.2
Asparagus, Hilaw	6 tangkay	2.1
Ubod, nasa lata	125 ml (1/2 tasa)	2.0
Patatas, na may balat, niluto	1 katamtaman	1.3-1.9
Chicharo, niluto	125 ml (1/2 tasa)	1.7
Singkamas o alugbati, niluto	125 ml (1/2 tasa)	1.5-1.7
Prune juice	125 ml (1/2 tasa)	1.6
Aprikots, pinatuyo	60 ml (1/4 tasa)	1.6
Beets, nasa lata	125 ml (1/2 tasa)	1.6
Kale, niluto	125 ml (1/2 tasa)	1.3
Berdeng mga gisantes, nulito	125 ml (1/2 tasa)	1.3
Tomato sauce	125 ml (1/2 tasa)	1.3
Mga butil na produkto		
Oatmeal, instant. niluto	175 ml (3/4 tasa)	4.5-6.6
Krema ng trigo (cream of wheat) lahat ng uri, luto	175 ml (3/4 tasa)	5.7-5.8
Cereal, tuyo, lahat ng uri	30 g (suriin and label ng produkto para sa laki ng paghahatid)	4.0-4.3
Granola bar, oat, prutas at mani	1 bar (32 g)	1.2-2.7



Cracker, soda	6 crackers	1.5-2.3
Oat bran cereal, niluto	175 ml (¾ tasa)	2.0
Pasta, pansit, pinayaman, luto	125 ml(¼ tasa)	1.3
Gatas at Alternatibo		
Yogurt, toyo	175mL(¾ tasa)	2.1
Mga Karne at mga Alternatibo		
Karne at Manok		
Pato, niluto	75 g (2 ¼ oz)	1.8- 7.4
Moose o venison, niluto	75 g (2 ¼ oz)	2.5-3.8
Baka, iba't-ibang hiwa, niluto	75 g (2 ¼ oz)	1.4-3.3
Giniling na karne (baka, tupa), niluto	75 g (2 ¼ oz)	1.3-2.1
Tupa, iba't-ibang hiwa, niluto	75 g (2 ¼ oz)	1.3-2.1
Manok, iba't-ibang hiwa, niluto	75 g (2 ¼ oz)	0.4-2.0
Baboy iba't-ibang hiwa, niluto	75 g (2 ¼ oz)	0.5-1.5
Giniling na karne (pabo, manok, baboy, niluto	75 g (2 ¼ oz)	0.7-.08
Pabo, iba't-ibang hiwa, niluto	75 g (2 ¼ oz)	0.3-0.8
Mga laman loob		
Atay, baboy , niluto*	75 g (2 ¼ oz)	13.4
Atay (manok, pabo, tupa), niluto*	75 g (2 ¼ oz)	6.2-9.7
Bato ng, tupa, niluto	75 g (2 ¼ oz)	9.3
Atay ng baka, niluto*	75 g (2 ¼ oz)	4.9
bato ng (baka, guya, baboy), niluto	75 g (2 ¼ oz)	2.3-4.4
<i>Isda at Pagkaingdagat</i>		
Pusit, niluto	75 g (2 ¼ oz)	7.2
Talaba, niluto	75 g (2 ¼ oz)	3.3-9.0



Pagkaingdagat (hipon, kabibi, alimango), niluto	75g(2 1/2 oz)	0.6-2.2
Sardinas, naka lata	75 g (2 1/2 oz)	1.7-2.2
Tulya, naka lata	75 g (2 1/4 oz)	2.0
Isda (alumahan, trutsa, baramundi) niluto niluto	75 g (2 1/2 oz) 7	1.4-1.7
na Tuna, maputla, nasa lata na may tubig	5 g (2 1/4 oz)	1.2
Mga Alternatibo sa Karne		
Tokwa, niluto	150 g (3/4 tasa)	2.4-8.0
Mga soybeans, matatas, niluto	175 ml(3/4 tasa)	6.5
Mga lentil, niluto	175 ml(3/4 tasa)	4.1-4.9
Mga buto (puti, lima, asul, pinto, itim, roman/cranberry, adzuki), niluto	175 ml(3/4 tasa)	2.6-4.9
Kalabasa o butong kalabasa, inihaw	60 ml(1/4 tasa)	1.4-4.7
Mga gisantes (chickpeas/garbanzo, black-eyed, hiniwalay), niluto	175 ml(3/4 tasa)	1.9-3.5
Tempeh/pagbuburong produkto ng tokwa, niluto	150 g (3/4 tasa)	3.2
Walang karne(sausage, manok, meatballs, fish sticks). niluto	75 g (2.5 oz)	1.5-2.8
Inihaw na munggo. nasa lata	175 ml(3/4tasa)	2.2
Mani (kasoy, mga almendras hazelnuts, makadamyas, pistasyong mani, walang balat	60 ml(1/4 tasa)	1.3-2.2
Itlog, niluto	2 malaki	1.2-1.8
Buto ng linga, inihaw	15 ml (1 kutsara)	1.4
Walang karne luncheon na nakahiwa	75g(2.5oz)	1.4
Humus	60 ml(1/4 tasa)	1.5
Mantikilya na gawa sa almendras	30 ml (2 kutsara)	1.1



<i>at ang iba pang sari -sari</i>		
Iitim na inuyat	15 ml (1 kutsara)	3.6
Ang pag kalat ng lebadura (marmite o vegemite)	30 ml (2 kutsara)	1.5

*Ang mga buntis na kababaihan ay dapat limitahan ang pag kain ng atay sa isa sa tuwing dalawang linggo.

Pinagmulan: "Canadian Nutrient File 2015"

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php

[Accessed June 2016].