

ตับหวาน



ต้มเลือดหมู



ผัดกะเพราตับ



ก๋วยจั๊บน้ำใส



สเต็กหมู สลัดผัก



ตับผัดขิง



แกงเขียวหวานไก่ใส่เลือด



ตับทอดกระเทียมพริกไทย



ตับผัดดอกกุยช่าย



เมนู สุขภาพ อุดมด้วย ธาตุเหล็ก

กินคู่กับ... ช่วยเพิ่มการดูดซึม

- ✔ **วิตามินซี** โดยการกินร่วมกับผลไม้รสเปรี้ยว
- ✔ **โปรตีน** จากเนื้อสัตว์อื่นในมื้ออาหาร
- ✔ **คาร์โบไฮเดรต** น้ำตาลในนม เช่น น้ำตาลแลคโตส
ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีกว่าคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ
- ✔ **ไขมัน** ช่วยดูดซึมธาตุเหล็กในรูปเฟอร์รัสซัลเฟต

กินคู่กับ... ขัดขวางการดูดซึม

- ❗ **แทนนิน** ในน้ำชา กาแฟ
- ❗ **โพลีฟีนอล** ในผักใบเขียวเข้ม ชมันชั้น
- ❗ **ไฟเตต** ในถั่วถั่วเหลือง เช่น ถั่วลิสง ไข่ต้มเหล็ก
ข้าวไม่ขัดสี ถั่วเมล็ดแห้ง
- ❗ **แคลเซียม** ในนมและผลิตภัณฑ์นม