

# Tanda-tanda Tubuh Kekurangan Zat Besi dan Makanan untuk Mengatasinya

Category: Gaya Hidup, Sehat  
written by Maulya | 29/10/2023



[Orinews.id](https://orinews.id)| Jakarta – Zat besi adalah salah satu mineral penting bagi tubuh. Hal ini diperlukan dalam produksi sel darah merah yang berperan memelihara sistem kekebalan tubuh, fungsi mental, kekuatan otot dan energi.

Zat besi membentuk bagian dari protein yang disebut hemoglobin dalam sel darah merah. Hemoglobin berfungsi mengangkut oksigen melalui darah. Oleh karena itu, kekurangan atau defisiensi zat besi dapat berdampak serius pada tubuh.

**Apa itu defisiensi zat besi?**

Dikutip dari *Times of India*, defisiensi zat besi merupakan

defisiensi nutrisi yang paling umum terjadi di seluruh dunia. Meskipun penyakit ini dapat menyerang siapa saja dari segala usia, yang berisiko paling tinggi adalah anak-anak, wanita hamil atau menstruasi, dan orang yang menjalani dialisis ginjal.

Ada tiga penyebab utama kekurangan zat besi. Ini meliputi kurang mengonsumsi makanan kaya zat besi, kesulitan menyerap zat besi, dan kehilangan darah. Salah satu penyebab yang disebutkan di atas dapat menghabiskan jumlah zat besi yang dibutuhkan dalam tubuh.

Tanda-tanda kekurangan zat besi antara lain rasa lelah, lesu, dan lemah. Penderita mungkin akan mengalami kesulitan napas, merasa pusing, hingga kesulitan berkonsentrasi dan mengingat. Penurunan libido juga merupakan tanda kekurangan zat besi.

### **Sumber-sumber zat besi**

Zat besi dari makanan tersedia dalam dua bentuk, yakni zat besi heme dan zat besi non-heme. Zat besi heme lebih baik diserap oleh tubuh dibandingkan zat besi non-heme, demikian menurut *Harvard School of Public Health*. Heme ditemukan dalam daging hewan seperti daging, unggas, dan makanan laut.

Zat besi non-heme ditemukan dalam makanan nabati seperti biji-bijian, kacang-kacangan, biji-bijian, polong-polongan, dan sayuran berdaun hijau. Zat besi non-heme juga ditemukan dalam daging hewan dan makanan yang diperkaya. Vitamin C dan zat besi heme yang dikonsumsi bersamaan dapat meningkatkan penyerapan zat besi non-heme.

Beberapa makanan dan minuman menghalangi Anda menyerap zat besi dengan baik. Yang terbaik adalah mengonsumsi makanan tersebut dalam jumlah sedang dan tidak berlebihan. Makanan tersebut antara lain teh, kopi, anggur, serta makanan yang mengandung kalsium dan serat.

**|Sumber:** Tempo