

Mikroelem, melyből egy 70 kilós férfi javasolt napi bevitele 10-15 milligramm (mg), míg egy 55 kilós nőé 18-20 milligramm (mg). Testünk vastartalmának mintegy 70%-át a vörösvértestek (hemoglobin) tartalmazzák. A fennmaradó rész fele számos enzim, valamint az izomfehérje alkotórésze, másik felét pedig a szervezet raktározza. Felszívódásához sok tényező, köztük C-vitamin, állati fehérje és elegendő gyomorsav szükséges. A vas az oxigén szállítását végző hemoglobinnak és azt az izomhoz kötő mioglobinnak meghatározó alkotóeleme. Mivel a mioglobin köti meg a működő izom számára az oxigént, jelentősége és szerepe izomtevékenységen alapuló sportágakban rendkívül fontos. Nélküle nincs oxigénfelvétel a tüdőben, megakad a szervezet oxigénellátása, az oxidáció a sejtekben. Hiányakor csökken a terhelhetőség, megnyúlik a regenerálódáshoz szükséges idő, fáradékonyság, gyengeség, aluszékonyság, fejfájás, szédülés, ingerlékenység, kedvetlenség, levertség jelentkezik, a köröm és a haj törékennyé válik. A vörösvértestek természetes pusztulása során felhalmozódó vasmennyiséget a szervezet utólag hasznosítja, kedvező esetben raktározza is. A tényleges vasvesztés naponta férfiaknál mintegy 1 mg, míg nőknél a fogamzóképes időszakban 2 mg, ezért ezt a mennyiséget pótolni kell. A táplálék tényleges vastartalmán kívül figyelmet kell fordítani arra is, hogy a szervezet a táplálékból felvett vasnak csak mintegy 10-15%-át képes hasznosítani. Az állati eredetű élelmiszerekben lévő vas nagyobb hányada hasznosul (kb. 23%-ban), mint a növényi élelmiszerekben (3-8%), sőt, a spenót és a sóska vastartalmának mindössze 1%-a szívódik föl. Igaz, ezt a szervezet vasellátottsága is befolyásolja, mert csak akkor kerül be a vérkeringésbe, ha arra a szervezetnek szüksége van, azaz nyugodtan lehet enni belőle bármennyit.

### **A legtöbb vasat (100 grammra vonatkoztatva) a következő élelmianyagok tartalmazzák:**

szójagranulátum 21,70mg, mák 15,00mg, búzakorpa 12,00mg, szezám-mag 10,50mg, sertésmáj 10,00mg, vargányagomba 10,00mg, búzacsíra 8,40mg, szójabab 7,10mg, szárazbab 7,00mg, csirkemáj 6,50mg, borjú-, marhamáj 5,50mg, lencse 5,00mg, mandula 4,10mg, borsó, mogyoró, zabpehely 4,00mg, dió 3,80 mg