

الحديد في النظام الغذائي

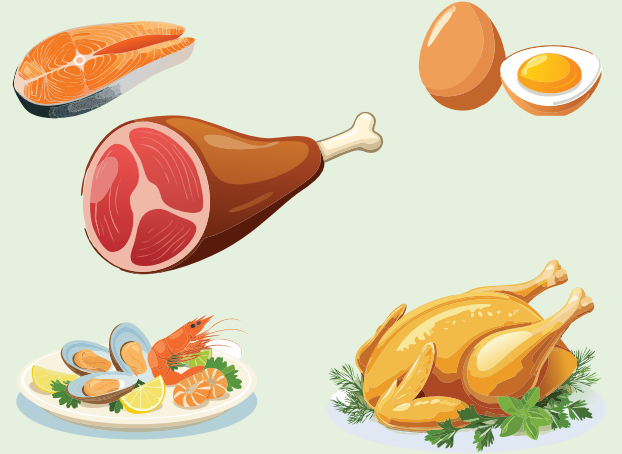
الحديد مهم لصنع خلايا الدم الحمراء، التي تحمل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم. يمكن أن يؤدي انخفاض مستويات الحديد في الدم إلى التعب وضيق التنفس وزيادة الالتهابات ويسبب في نهاية المطاف فقر الدم الناجم عن نقص الحديد. يوجد الحديد في كل من الأطعمة ذات المصدر الحيواني و النباتي.

مصدره نباتي



الفاصوليا والبقول
 ومنتجات الصويا
 والخضروات الخضراء،
 المكسرات والبذور
 والفواكه المجففة
 والحبوب المدعمة

مصدره حيواني



اللحوم الحمراء والدواجن
 والأحشاء والكبد * أو السمك
 والأسماك والمحار وصفار البيض

الكمية اليومية الموصى بها من الحديد

البالغين فوق ١٨ سنة	المراهقون تتراوح أعمارهم بين ١١-١٨ سنة	الأطفال
		الذين تتراوح أعمارهم بين ١-٣ سنوات ٩,٦ ملغ
حائض ٨,١٤ ملغ	حائض ٨,١٤ ملغ	الذين تتراوح أعمارهم بين ٧-١٠ سنوات ٧,٨ ملغ
غير حائض ٧,٨ ملغ	غير حائض ٣,١١ ملغ	الذين تتراوح أعمارهم بين ٤-٦ سنوات ١,٦ ملغ

أفكار الوجبات

الإفطار



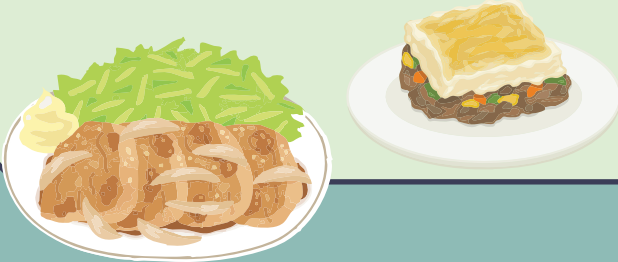
- حبوب الإفطار المدعمة + الزبيب = ٥,٥ ملغ
- بيض مسلوق + توست أبيض + فواكه = ١,٦ ملغ
- الفاصوليا المخبوزة + الخبز المحمص الكامل = ٢,٨ ملغ

وجبة الغداء



- السردين في صلصة الطماطم + ٢ توست دقيق كامل = ٤,٥ ملغ
- فطيرة كبدة الدجاج * + ٢ خبز أبيض = ٥,٧ ملغ
- حساء العدس + خبز أبيض = ٤,٩ ملغ

العشاء



- تشيلي كون كارني = ٢,٤ ملغ
- فطيرة الكوخ/ الراعي = ٢,٢ ملغ
- كاري العدس الأحمر = ٦,٥ ملغ

نصائح مفيدة

- يمكن أن يؤدي تناول اللحوم أو الأسماك أو البيض في نفس الوقت مع مصادر الحديد النباتية (مثل الملفوف والسبانخ) إلى زيادة امتصاص الحديد النباتي
- فيتامين سي (ج) يساعد على امتصاص الحديد الغذائي
- الأطعمة الغنية بفيتامين سي: البروكلي، الفلفل، الكرنب البروكسل، البرتقال، الفراولة، الأناناس، الجريب فروت، وعصير البرتقال/الجريب فروت/الليمون/الليمون الحامض. هذا مفيد للوجبات الغذائية النباتية/النباتية لأن مصادر الحديد النباتية هي أقل سهولة في الامتصاص



- ملاحظة: يمكن تدمير فيتامين سي بسهولة عند تخزين الخضروات أو طهيها لفترة طويلة
- يحتوي الشاي والقهوة على مادة التانينات التي تقلل من امتصاص الحديد — لذا، احرص على ترك فترة تتراوح بين ٣٠ و ٦٠ دقيقة بين تناول أكواب الشاي أو القهوة وتناول الأطعمة التي تحتوي على الحديد
- * لا ينصح بمنتجات الكبد والكبد للنساء الحوامل بسبب محتواه العالي من فيتامين أ