

آهن در رژیم غذایی

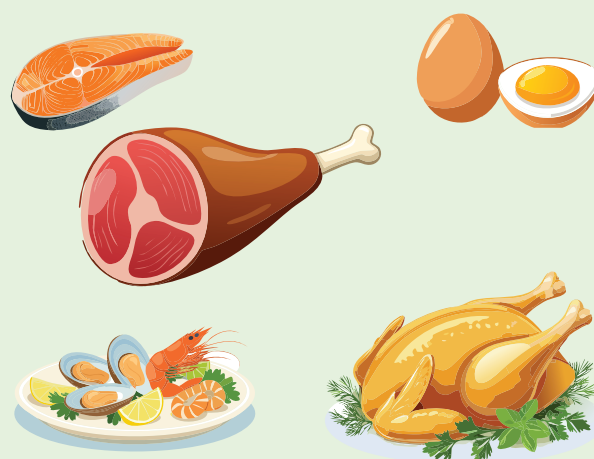
آهن برای ساخت گلبول‌های قرمز خون که اکسیژن را در بدن حمل می‌کنند، مهم است. سطح پایین آهن در خون می‌تواند منجر به خستگی، تنگی نفس، افزایش عفونت‌ها و در نهایت کم‌خونی فقر آهن شود. آهن هم در غذاهای حیوانی و هم در غذاهای گیاهی یافت می‌شود.

گیاهی



لوبیا، حبوبات،
محصولات سویا،
سبزیجات برگ سبز،
آجیل، دانه‌ها،
میوه‌های خشک،
غلات و حبوبات غنی‌شده

مبتهی بر حیوانات



گوشت قرمز، مرغ، قلوه، پاته
جگر* یا پاته ماهی، ماهی،
صدف و زرده تخم مرغ

آهن، میزان مصرف روزانه توصیه شده

بزرگسالان بالای ۱۸ سال	نوجوانان ۱۱-۱۸ سال	کودکان
		۱ تا ۳ سال ۶.۹ میلی‌گرم
قاعدگی ۱۴.۸ میلی‌گرم	قاعدگی ۱۴.۸ میلی‌گرم	۷ تا ۱۰ سال ۸.۷ میلی‌گرم
غیر قاعدگی ۸.۷ میلی‌گرم	غیر قاعدگی ۱۱.۳ میلی‌گرم	۴ تا ۶ سال ۶.۱ میلی‌گرم

ایده‌های غذایی

صبحانه



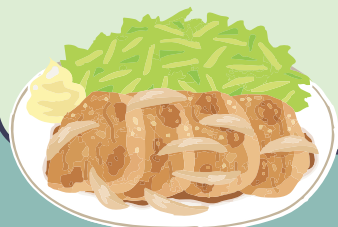
- غلات صبحانه غنی شده + کشمش = ۵.۵ میلی‌گرم
- تخم مرغ آب پز + نان تست سفید + میوه = ۱.۶ میلی‌گرم
- لوبیا پخته + نان تست سبوس‌دار = ۲.۸ میلی‌گرم

ناهار



- ساردین در سس گوجه فرنگی + ۲ نان تست سبوس‌دار = ۴.۵ میلی‌گرم
- پاته جگر مرغ* + ۲ نان سفید = ۵.۷ میلی‌گرم
- سوپ عدس + نان رول سفید = ۴.۹ میلی‌گرم

شام



- چیلی کن کارنه = ۲.۴ میلی‌گرم
- پای کلبه/شپردز = ۲.۲ میلی‌گرم
- کاری عدس قرمز = ۶.۵ میلی‌گرم

نکات مفید

- مصرف همزمان گوشت/ماهی/تخم‌مرغ با منابع آهن گیاهی (مثل کلم، اسفناج) می‌تواند جذب آهن گیاهی را افزایش دهد.
- به جذب آهن غذا کمک می‌کند غذاهای غنی از ویتامین سی و ویتامین سی
- غذاهای غنی از ویتامین سی: کلم بروکلی، فلفل، کلم بروکسل، پرتقال، توت فرنگی، آناناس، گریپ فروت و آب پرتقال/گریپ فروت/لیمو/لیمو ترش. این برای رژیم‌های گیاهخواری/وگان مفید است زیرا منابع آهن گیاهی به راحتی جذب نمی‌شوند
- توجه: ویتامین سی می‌تواند به راحتی در اثر نگهداری یا پخت طولانی مدت سبزیجات از بین برود.



- چای/قهوه حاوی تانن هستند که جذب آهن را کاهش می‌دهند - سعی کنید بین فنجان‌های چای/قهوه و غذاهای حاوی آهن ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فاصله بگذارید.

* جگر و فرآورده‌های آن به دلیل داشتن ویتامین ئی فراوان برای زنان باردار توصیه نمی‌شود.