

چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند:

- کودکان زیر ۶ سال
- زنان در سنین باروری (به علت عادت ماهیانه، بارداری و شیردهی)
- نوجوانان به خصوص دختران نوجوان (به علت جهش رشد دوران بلوغ و شروع عادت ماهیانه)

منابع غذایی آهن

آهن هم : در گوشت قرمز، ماهی، مرغ و جگر وجود دارد که جذب آن بالا است (حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد)

آهن غیر هم:

در غلات، حبوبات، سبزیجات سبزی تیره مثل :

اسفناج، جعفری، انواع مغزها مثل پسته، بادام، گردو

، فندق و انواع خشکبار شامل : برگه هلو، آلو، زردآلو، خرما

و کشمش وجود دارد. جذب آهن غیرهم در بهترین شرایط ۳ تا ۸ درصد است .

کم خونی فقر آهن چیست؟

آهن یکی از ترکیبات لازم برای تهیه خون در بدن می باشد که باید از طریق غذای روزانه تامین شود.

اگر آهن کافی در دسترس بدن نباشد چه می شود؟

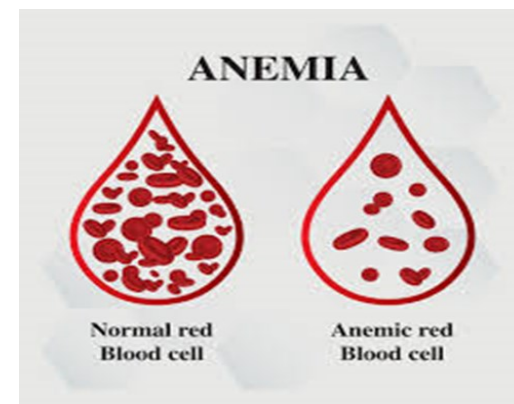
- ابتدا بدن از ذخایر آهن خود استفاده می کند
- ذخایر آهن بدن تخلیه می شود
- در نهایت علائم کم خونی ظاهر می شود .

علائم کم خونی

رنگ پریدگی دائمی زبان و مخاط داخل لب و پلک چشم، خستگی زودرس، سیاهی رفتن چشم، سرگیجه، بی تفاوتی، سردرد، حالت تهوع، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پاها



در مورد فقر آهن چه می دانید



فقر آهن (05) 1405	
گردآورنده	سیما عامری (کارشناس تغذیه و رژیم درمانی)
منبع	WHO Anaemia Fact Sheet 2025 NIH Iron Fact Sheet for Health Professionals 2024

منابع کمک کننده در جذب آهن

مصرف ترکیبات زیر با منابع غذایی آهن باعث افزایش جذب آهن می شود.

۱. اسید سیتریک و اسید اسکوربیک (ویتامین ث) موجود در آلو، خربزه، ریواس، انبه، گلابی، طالبی گل کلم، سبزی ها، آب پرتقال، لیمو شیرین، لیمو ترش، سیب و آناناس

۲. اسید مالیک و اسید تارتاریک موجود در هویج، سیب زمینی، چغندر، کدو تنبل، گوجه فرنگی، کلم پیچ و شلغم



ده توصیه های تغذیه ای (درمان و پیشگیری)

۱. استفاده از سالاد همراه با غذا شامل گوجه فرنگی، کاهو، فلفل دلمه ای و یا سبزی های تازه مثل سبزی خوردن
۲. استفاده از میوه بعد از غذا بخصوص مرکبات
۳. استفاده از غذاهایی که غنی از آهن می باشند (گوشت قرمز، گوشت سفید و تخم مرغ)
۴. استفاده از خشکبار مثل توت خشک، برگه آلو، انجیر خشک و کشمش که منابع خونی از آهن هستند.
۵. استفاده از غلات و حبوبات جوانه زده
۶. عدم مصرف چای یک ساعت قبل از غذا و یک تا دو ساعت بعد از غذا
۷. به منظور بالا بردن جذب آهن غیرهم از منابع غذایی آن، غذاهای حاوی آهن هم را هم مصرف کنید. به عنوان مثال: افزودن مقداری گوشت به عدسی میزان جذب آهن را افزایش می دهد.
۸. هنگام استفاده از سویا به آن مقداری گوشت اضافه کنید تا آهن آن بهتر جذب شود.
۹. خانمهای باردار باید طبق توصیه پزشک از پایان ماه چهارم بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان روزانه یک عدد قرص آهن مصرف کنند.
۱۰. کودکان زیر ۲ سال هم همزمان با شروع تغذیه تکمیلی تا ۲ سالگی طبق توصیه پزشک از قطره آهن استفاده نمایند.