

از این مواد غذایی برای تامین آهن بدن تان استفاده کنید

تهران (پانا) - کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، کمبود آهن و کم خونی فقر آهن را از شایع‌ترین بیماری‌های تغذیه‌ای در دنیا خواند و منابع گیاهی حاوی آهن و چگونگی افزایش جذب آن را معرفی کرد.

به گزارش ایسنا، سپیده دولتی درخصوص کم خونی فقر آهن گفت: بیش از یک قرن است که آهن به ZWNJ یک ماده مغذی ضروری شناخته شده است. با وجود دسترسی وسیع به مواد غذایی غنی از آهن در قرن ۲۱ هنوز کمبود تغذیه‌ای ZWNJ؛ ای آهن و کم خونی فقر آهن شایع ZWNJ؛ ترین بیماری کمبود تغذیه‌ای ZWNJ؛ ای در دنیا است.

او ادامه داد: آهن یک ماده معدنی است که در مقادیر جزئی در تمامی سلول ZWNJ؛ ها یافت می‌شود ZWNJ؛. این عنصر به ZWNJ؛ خوبی توسط بدن نگهداری می‌شود ZWNJ؛ و تقریباً هر روز ۹۰ درصد آهن بازیافت شده و مجدداً استفاده می‌شود ZWNJ؛ و بقیه آهن به ZWNJ؛ طور عمده از صفر دفع می‌شود ZWNJ؛. برای حفظ تعادل آهن و تأمین ۱۰ درصد اتلاف آن، آهن باید از طریق مواد غذایی در دسترس بدن قرار گیرد که در غیر این صورت کمبود آهن ایجاد می‌شود ZWNJ؛ و فرد مبتلا به کم خونی فقر آهن می‌شود ZWNJ؛.

او با بیان اینکه آنمی فقر آهن در کودکان، دختران نوجوان و زنان در سنین باروری شایع است، افزود: درمان فقر آهن شامل تشخیص علت ایجاد این نوع کم خونی، مکمل یاری آهن و رژیم غذایی حاوی آهن است. در حال ZWNJ؛ حاضر به ZWNJ؛ دلیل شرایط اقتصادی جامعه ترکیبات سبذ غذایی بسیاری از خانوارها تغییر کرده است و برخی از مواد غذایی از مصرف روزانه به مصرف هفتگی و برخی از مصرف هفتگی به مصرف ماهانه تبدیل شده ZWNJ؛ اند و همین امر ممکن است امنیت غذایی را در برخی خانوارها به ZWNJ؛ خصوص مناطق حاشیه شهر و استان ZWNJ؛ های محروم به خطر اندازد.

او گفت: گوشت قرمز منبع اصلی و خوب دریافت آهن در سفره خانوارهای ایرانی محسوب می‌شود ZWNJ؛ که آهن آن از نوع "آهن هم" است و جذب آن حدود ۱۵ تا ۳۵ درصد و زیست دسترسی بیشتری نسبت به "آهن غیر هم" دارد. آهن غیر هم در منابع گیاهی وجود دارد و جذب آن ۲ تا ۲۰ درصد است.

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ادامه داد: منبع غنی آهن هم، جگر گاو است و به غیر از این ماده غذایی، زرده تخم مرغ و گوشت مرغ نیز دارای آهن هم هستند، اما مقدار آهن آن از جگر گاو کمتر است. افرادی که به ZWNJ؛ دلایلی از جمله گیاهخواری نمی‌شوند ZWNJ؛؛ گوشت قرمز یا جگر گاو یا تخم مرغ مصرف کنند، می‌توانند از منابع گیاهی حاوی آهن تا حد زیادی از نیاز خود به این عنصر را تأمین کنند. به ZWNJ؛ عنوان مثال حبوبات مثل عدس، لوبیا چشم بلبلی، لوبیا سفید و سبزی ZWNJ؛؛ های مثل شوید، ترخون و جعفری منابع خوب آهن گیاهی هستند. همچنین تخم ریحان، گردو، پسته، توت خشک، بادام خشک نیز از منابع بسیار خوب آهن گیاهی هستند.

دولتی تأکید کرد: گندم یا عدس به ZWNJ؛ صورت جوانه ZWNJ؛ زده نیز از منابع بسیار خوب آهن محسوب می‌شوند ZWNJ؛؛ که می‌توانید آنها را همراه سالاد با آبلیمو میل کنید و حتی از این جوانه ZWNJ؛ ها به ZWNJ؛ صورت تازه یا خشک شده در غذاهای کودکان استفاده کنید. باید توجه داشت که برای افزایش جذب آهن منابع گیاهی، منابع گیاهی ذکر شده را با منابع ویتامین C مثل لیمو ترش یا نارنج باید مصرف کرد.