

(راهکارهای افزایش جذب آهن)

۱. مصرف همزمان با ویتامین C:
 - آب لیمو ترش روی غذاها
 - گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای
 - مرکبات (پرتقال، نارنگی)
۲. پرهیز از مواد بازدارنده جذب:
 - چای و قهوه را ۱-۲ ساعت قبل یا بعد از غذا مصرف کنید
 - از مصرف همزمان منابع کلسیم (شیر، ماست) با منابع آهن خودداری کنید
۳. استفاده از روش‌های پخت مناسب:
 - استفاده از ظروف چدنی
 - خیساندن حبوبات قبل از پخت
 - تخمیر نان‌ها



(منابع غذایی غنی از آهن)

- منابع حیوانی (آهن هم با جذب بهتر):
- جگر گاو (۱۰۰ گرم حاوی ۴+ میلی‌گرم آهن)
 - گوشت قرمز (گوساله، گوسفند)
 - مرغ و ماهی (تن ماهی، میگو، صدف)
 - تخم مرغ (بخصوص زرده)
 - منابع گیاهی (آهن غیرهم):
 - حبوبات (عدس، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی)
 - سبزیجات برگ‌دار تیره (اسفناج، جعفری)
 - میوه‌های خشک (برگه زردآلو، آلو، کشمش)
 - مغزها و دانه‌ها (کنجد، تخم کدو، پسته)
 - غلات غنی‌شده



کم خونی فقر آهن چیست ؟

کم‌خونی فقر آهن زمانی رخ می‌دهد که بدن شما به اندازه کافی آهن ندارد تا هموگلوبین تولید کند. هموگلوبین پروتئینی در گلبول‌های قرمز است که اکسیژن را به تمام قسمت‌های بدن می‌برد. بدون آهن کافی، بدن نمی‌تواند گلبول‌های قرمز سالم بسازد و در نتیجه اکسیژن‌رسانی کاهش می‌یابد.



(علائم و نشانه ها)

- خستگی و ضعف مداوم
- رنگ‌پریدگی پوست و پلک چشم
- سردرد، سرگیجه و تنگی نفس
- تپش قلب و درد قفسه سینه
- ریزش مو و ناخن‌های شکننده
- تمایل به خوردن مواد غیرغذایی (یخ، خاک، گچ) - این حالت که پیکا نام دارد، یکی از نشانه‌های خاص کمبود آهن است.
- سندرم پای بی‌قرار (احساس نیاز شدید به تکان دادن پاها)



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی رفاهی تربت حایق



کم خونی فقر آهن

تهیه کنندگان : فاطمه رنجبر - نائمه کریمی

استاد راهنما : خانم آل ابراهیم

نیم سال تحصیلی: ۱۴۰۵-۱۴۰۴

(گروه های پرخطر)

۱. زنان باردار: نیاز به آهن ۲۷ میلی گرم در روز دارند.
۲. نوزادان و کودکان: شروع قطره آهن از ۶ ماهگی
۳. دختران نوجوان: به دلیل رشد و قاعدگی
۴. بانوان در سنین باروری: جبران خونریزی قاعدگی
۵. افراد با بیماری های گوارشی: اختلال در جذب آهن

(درمان و پیشگیری)

- مصرف مکمل های آهن با تجویز پزشک
- ادامه درمان ۳-۶ ماه پس از طبیعی شدن آزمایش خون
- غربالگری دوره های در گروه های پرخطر



(منابع غذایی مقرون به صرفه)

- عدس: ارزان و مغذی (هر لیوان عدس پخته حاوی ۶/۶ میلی گرم آهن)
- لوبیا قرمز و سفید: قیمت مناسب و ارزش غذایی بالا
- تخم مرغ: منبع کامل پروتئین و آهن
- جگر مرغ: ارزان تر از جگر گاو و غنی از آهن
- سبزیجات محلی: بر اساس فصل و منطقه
- شیر انگور و خرما: منابع گیاهی آهن و انرژی

(ایده های غذایی مقرون به صرفه)

۱. عدسی با آب لیمو ترش (صبحانه مقوی)
۲. خوراک لوبیا با گوجه فرنگی
۳. آش جو با سبزیجات محلی
۴. جگر مرغ کبابی با پیاز
۵. ارده با شیر انگور (به عنوان صبحانه)