

الحديد في الأطعمة

Iron in Foods

بمقدورك امتصاص المزيد من الحديد غير الهيم من الأطعمة عن طريق تناولها مع الأطعمة التي تحتوي على حديد الهيم أو الأطعمة الغنية بفيتامين سي في ذات الوقت. تشمل الأطعمة الغنية بفيتامين سي:

- الفلفل الأحمر والأصفر والأخضر
- البروكلي وكرنب بروكسل وبازلاء الثلج
- البابايا وفاكهة الكيوي والفراولة
- البرتقال والجريب فروت

ما هي كمية الحديد في الأطعمة؟

يمكنك استخدام جدول مصادر الطعام أدناه لمعرفة كمية الحديد التي يحتويها طعام ما. يُمكنك أيضاً استخدام ملف المغذيات الكندي (انظر لمزيد من المعلومات).

بالنسبة للأطعمة التي تحتوي على مُلصق، تحقق من جدول الحقائق الغذائية. تخبرك القيمة اليومية المئوية (%DV) الموجودة على جدول الحقائق الغذائية إذا كان الطعام يحتوي على "القليل" أو "الكثير" من الحديد. "القليل" هو 5% DV أو أقل، و"الكثير" هو 15% DV أو أكثر. تُدرج بعض الملصقات كمية الحديد بالملليغرامات أيضاً.

لمزيد من المعلومات

- [HealthLinkBC File #68c الحديد وصحتك](#)
- [محتوى الحديد في بعض الأطعمة: ملف المغذيات الكندي](#)
- لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال بالرقم 1-8-1 للتحدث إلى اختصاصي تغذية مُعتمد.

لماذا أحتاج إلى الحديد؟

الحديد معدنٌ يستخدمه جسمك لصنع الهيموجلوبين. يوجد الهيموجلوبين في خلايا دمك الحمراء ويساعد على نقل الأكسجين إلى جميع أجزاء جسمك. يحتاج الرُّضّع والأطفال إلى الحديد من أجل نمو وتطور صحيين، بما يشمل نمو الدماغ. تعتمد كمية الحديد التي تحتاجها في اليوم على سنك، وجنسك، وفيما إذا كنتِ حاملاً أو مرضعة، وماهية المصادر الغذائية التي يتم تناولها.

ما هي الأطعمة التي تحتوي على الحديد؟

يتواجد الحديد بشكل طبيعي في العديد من الأطعمة مثل:

- اللحوم والدواجن والأسماك
- البيض
- الفاصولياء، والبازلاء، والعدس، والتوفو
- بعض الخضروات مثل السبانخ والشمندر
- الحبوب الكاملة مثل الكينوا، الشوفان الكامل وخبز الحبوب الكاملة
- المكسرات، والبذور وبعض أنواع الفاكهة المجففة مثل الزبيب

توجد بعض الأطعمة التي يُضاف الحديد إليها. في كندا، يجب أن يُضاف الحديد إلى أطعمة مُحددة مثل الدقيق الأبيض وبدائل اللحوم. يُمكن لغير ذلك من الأطعمة، مثل حبوب الإفطار وحبوب الرُّضّع والمعكرونة أن تحتوي على حديد مُضاف. تفحص قائمة المكونات والحقائق الغذائية لترى إذا كان قد أُضيف الحديد وبأي كمية.

ما هي أشكال الحديد المختلفة؟

يوجد نوعان من الحديد المتواجد في الأطعمة:

- يوجد حديد الهيم في اللحوم والأسماك والدواجن، ويسهل على جسمك امتصاصه
- يوجد الحديد غير الهيم في البيض والأطعمة النباتية مثل الفاصولياء والعدس والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة وبعض الخضروات. كما أنه يوجد في الأطعمة التي أُضيف الحديد إليها. لا يمتص جسمك هذا النوع من الحديد بنفس الكفاءة.

مصادر الحديد في الأطعمة

الحديد (مغ)	الحصة	الأطعمة التي تحتوي على حديد الهيم
4,6 إلى 13,4	75 غ (2/1 أونصة)	كبد (الخنزير أو الدجاج أو البقر)*
5,0 إلى 6,3	75 غ (2/1 أونصة)	المحار** أو بلح البحر
1,5 إلى 2,4	75 غ (2/1 أونصة)	الغنم أو البقر
2,1	75 غ (2/1 أونصة)	البطلينوس
2,0	75 غ (2/1 أونصة)	السردين المُعلَب
1,2	75 غ (2/1 أونصة)	التونا أو سمك الرنجة أو سمك السلمون المُرقط أو الماكريل (الاسقمري)
0,9	75 غ (2/1 أونصة)	الدجاج أو الخنزير
0,5	75 غ (2/1 أونصة)	السالمون أو الديك الرومي
الحديد (مغ)	الحصة	الأطعمة التي تحتوي على الحديد غير الهيم
7,0	28 غ (5 ملاعق طعام)	حبوب الرُّضَع المُضَاف إليها الحديد
6,5	175 مل (4/3 كوب)	فول الصويا المطبوخ
3,3 إلى 4,9	175 مل (4/3 كوب)	الفاصولياء أو العدس
4,7	60 مل (4/1 كوب)	بنور/حبوب اليقطين المُحمصة
4,5	30 غ	الحبوب الباردة ذات الحديد المُضَاف
3,6	15 مل (1 ملعقة طعام)	الدبس الأسود
3,4	175 مل (4/3 كوب)	الحبوب الساخنة ذات الحديد المُضَاف
3,4	125 مل (2/1 كوب)	السبانخ المطبوخة
3,2	150 غ	كرات اللحم الخالية من اللحم
2,4	150 غ (4/3 كوب)	التوفو الصلب أو شديد الصلابة، أو الإدامي المطبوخ
2,3	30 مل (2 ملعقة طعام)	الطحينة (زبدة بنور السمسم)
2,2	175 مل (4/3 كوب)	الحُمص
1,5 إلى 2,1	125 مل (2/1 كوب)	السلق السويسري أو خضار الشمندر المطبوخة
1,9	1 متوسطة	البطاطا المخبوزة بقشرتها
1,9	2/1 خبز البيغل	خبز البيغل
1,7	8 غ (2/1 كوب)	الأعشاب البحرية والأغار (المُجفف)
1,7	60 مل (4/1 كوب)	هريس الخوخ
1,5	125 مل (2/1 كوب)	الكينوا المطبوخة
1,4	2	البيض
1,4	175 مل (4/3 كوب)	الشوفان السريع أو ذو الشرائح الكبيرة، (مُخَضَّر)
0,8 إلى 1,3	60 مل (4/1 كوب)	اللوز والجوز والبقان
1,3	125 مل (2/1 كوب)	البازلاء الخضراء المطبوخة
1,3	35 غ (شريحة واحدة)	الخبز الأبيض
1,2	125 مل (2/1 كوب)	شعيرية البيض ذات الحديد المُضَاف
1,2	60 مل (4/1 كوب)	بنور/حبوب عباد الشمس المُحمص الجاف
1,2	125 مل (2/1 كوب)	صلصة الطماطم المُعلَّبة
1,1	125 مل (2/1 كوب)	الكرنب المُخلل
1,1	250 مل (1 كوب)	شراب الصويا
0,9	250 مل (1 كوب)	السبانخ النيئة
0,7 إلى 0,9	60 مل (4/1 كوب)	المشمش المُجفف أو الزبيب
0,9	35 غ (شريحة واحدة)	خبز القمح الكامل
0,8	125 مل (2/1 كوب)	معكرونة القمح الكامل المطبوخة
0,7 إلى 0,8	6 قطع	الهلين المطبوخ أو شرائح الشمندر المطبوخة

غ = غرام، مغ = ملليغرام، مل = مليلتر
المصدر: ملف المغذيات الكندي

*إذا كنت حاملاً، حديدي استهلاكك للكبد ومنتجات الكبد إلى 75 غ (2/1 أونصة) في الأسبوع. يحتوي الكبد على منسوب عالٍ من الفيتامين أ. يمكن أن يتسبب استهلاك الكثير من فيتامين أ إلى عيوب خلقية.
**يميل المحار من المحيط الهادي في بريتش كولومبيا إلى احتواء نسبة أعلى من الكالسيوم. حدد استهلاكه إلى 12 مرة في الشهر للبالغين و1,5 في الشهر للأطفال.