



آهن و سلامتی شما Iron and Your Health

چرا آهن مهم است؟

آهن یک ماده معدنی است که بدن شما برای ساخت هموگلوبین از آن استفاده می‌کند. هموگلوبین در گلبول‌های قرمز شما یافت می‌شود و کمک می‌کند که اکسیژن به تمام بخش‌های بدن برسد. بدون آهن کافی، بدن هموگلوبین کافی نخواهد داشت و ممکن است به بیماری کم‌خونی ناشی از فقر آهن (آئمی) مبتلا شوید. نشانه‌های کم‌خونی شامل احساس خستگی دائم و زود بیمار شدن است. نوزادان و کودکان برای رشد و تکامل خود از جمله تکامل مغز به آهن نیاز دارند.

چه مقدار آهن نیاز دارم؟

مقدار آهن مورد نیاز به سن و جنسیت و نیز بارداری یا شیردهی شما بستگی دارد. برای برآوردن نیازهای خود، سعی کنید هر روز مقادیر مندرج در جدول زیر را مصرف کنید، که به آن «میزان مصرف پیشنهادی» گفته می‌شود:

میزان مصرف پیشنهادی آهن (روزانه)		
سن (به سال)	مردان	زنان
۱ تا ۳	۷ م.گ.	۷ م.گ.
۴ تا ۸	۱۰ م.گ.	۱۰ م.گ.
۹ تا ۱۳	۸ م.گ.	۸ م.گ.
۱۴ تا ۱۸	۱۱ م.گ.	۱۵ م.گ.
۱۹ تا ۴۹	۸ م.گ.	۱۸ م.گ.
بالای ۵۰	۸ م.گ.	۸ م.گ.
بارداری	-	۲۷ م.گ.
زنان شیرده زیر ۱۹ سال	-	۱۰ م.گ.
زنان شیرده ۱۹ سال و بالاتر	-	۹ م.گ.

م.گ.: میلی‌گرم

افراد گیاهخوار نیاز دارند که روزانه دوبرابر افرادی که گوشت قرمز، ماهی یا مرغ می‌خورند، آهن دریافت کنند، زیرا آهن غذاهای گیاهی به خوبی آهن غذاهای حیوانی جذب بدن نمی‌شود.

آهن روزانه پیشنهادی برای گیاهخواران		
سن (به سال)	مردان	زنان
۱۴ تا ۱۸	۲۰ م.گ.	۲۷ م.گ.
۱۹ تا ۴۹	۱۴ م.گ.	۳۳ م.گ.
۵۰ سال به بالا	۱۴ م.گ.	۱۴ م.گ.
زنان باردار	-	۴۹ م.گ.

م.گ.: میلی‌گرم

آیا برخی افراد نیاز به آهن بیشتری دارند؟

بله. شما ممکن است به آهن بیشتری از میزان پیشنهادی نیاز داشته باشید. درباره مقدار مناسب آهن برای خود و خانواده‌تان، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

زنان بالای ۵۰ سال که هنوز قاعده می‌شوند، می‌توانند به دریافت میزان پیشنهادی آهن برای زنان ۱۹ تا ۴۹ ساله مندرج در جدول ادامه دهند. زنانی که در طول عادت ماهیانه خود خونریزی شدید دارند، ممکن است نیاز به آهن بیشتری داشته باشند.

کسانی که مکرراً خون اهدا می‌کنند ممکن است بسته به عوامل مختلف، از جمله دفعات اهدای خون، نیاز به آهن بیشتری داشته باشند.

ورزشکاران استقامتی مثل دوندگان مسافتهای طولانی ممکن است به دلیل شدت فعالیتشان به آهن بیشتری نیاز داشته باشند.

چگونه در صورت بارداری آهن کافی دریافت کنم؟

مادران باردار برای تأمین رشد فرزندان، نیاز به آهن بیشتری دارند. اگر باردار هستید، هر روز غذاهای سرشار از آهن بخورید و مکمل مولتی ویتامین/مواد معدنی دارای ۱۶ تا ۲۰ میلی‌گرم آهن استفاده کنید. اگر قبل از بارداری آهن خونتان کم بوده است، شاید لازم باشد آهن بیشتری مصرف نمایید. درباره نیازتان به آهن با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.

نوزادان چگونه آهن کافی را به دست می‌آورند؟

بیشتر نوزادان با ذخیره آهن متولد می‌شوند که تا حدود شش ماهگی نوزاد کافی است. شیر مادر تنها غذایی است که نوزادان تا شش ماهگی نیاز دارند. تا دو سالگی به فرزند خود شیر مادر بدهید. آهن شیر مادر به خوبی جذب می‌شود. نوزادانی که شیر مادر نمی‌خورند، باید تا ۹ تا ۱۲ ماهگی که بتوانند غذاهای سرشار از آهن بخورند، از شیر مصنوعی تغذیه کنند.

از حدود شش ماهگی، نوزاد شما به آهن بیشتری نیاز دارد. غذاهای جامد سرشار از آهن را در رژیم غذایی نوزادان بگنجانید. این غذاها شامل غلات صبحانه غنی شده نوزاد، گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، عدس، لوبیا یا توفو هستند. اگر خانواده تان گیاهخوار است، برای اطمینان از رسیدن آهن کافی به فرزندتان، با یک متخصص رسمی تغذیه صحبت کنید.

برای آگاهی بیشتر این پرونده آگاهی‌رسانی را ببینید:
[HealthLinkBC File #69c اولین غذاهای نوزاد.](#)

چگونه می‌توانم بیشترین مقدار آهن را از غذا بگیرم؟

غذاها دارای دو نوع آهن هستند:

- آهن هم که در گوشت قرمز، ماهی، مرغ و پرندگان یافت می‌شود و به خوبی جذب بدن می‌شود.

- آهن غیرهم، که در حبوبات مانند لوبیا و عدس، غلات سبوس‌دار، سبزیجات، میوه‌ها، دانه‌ها و مغزهای آجیلی و تخم مرغ یافت می‌شود و جذب آن برای بدن چندان آسان نیست.

با خوردن همزمان غذاهای حاوی آهن غیرهم، غذاهای حاوی آهن هم، و غذاهای سرشار از ویتامین ث، می‌توانید آهن غیرهم بیشتری جذب کنید. نمونه‌های غذاهای سرشار از ویتامین ث عبارتند از: فلفل قرمز، زرد و سبز، بروکلی، کلم بروکسل، نخود فرنگی شیرین، پاپایا، کیوی، توت فرنگی، پرتقال و گریپ فروت.

برای دریافت بیشترین مقدار آهن، ترکیب‌های غذایی زیر را امتحان کنید:

- غلات صبحانه غنی شده با آهن (آهن غیرهم) با یک پرتقال یا نصف گریپ فروت (ویتامین ث)

- سوپ لپه (آهن غیرهم) با مقداری گوشت خوک (آهن هم)
- سالاد اسفناج (آهن غیرهم) و توت فرنگی یا انواع فلفل (ویتامین ث)
- عدس (آهن غیرهم)، بروکلی و فلفل قرمز (ویتامین ث) در سس گوجه فرنگی.

برای افزایش مقدار آهن غیرهم در غذا، در ظرف‌های چدنی یا استیل آشپزی کنید.

چای، قهوه یا جوشانده‌های گیاهی را همزمان با غذا مصرف نکنید. برای نوشیدن آنها یک ساعت پس از خوردن غذا صبر کنید. این نوشیدنی‌ها می‌توانند مقدار آهن غیرهم جذب شده از غذا را کاهش دهند.

آیا به مکمل آهن نیاز دارم؟

برخی افراد ممکن است افزون بر خوردن غذاهای سرشار از آهن، به مکمل آهن نیز نیاز داشته باشند. مکمل آهن را تنها در صورت توصیه مراقبتگر بهداشتی خود مصرف کنید. آهن بیش از حد می‌تواند، به ویژه برای نوزادان و کودکان زیانبار باشد.

افراد مبتلا به هموکروماتوز که بیش از حد آهن جذب می‌کنند، نباید مکمل آهن مصرف نمایند.

همواره مکمل‌های آهن، از جمله مولتی ویتامین دارای آهن را از دسترس کودکان دور نگه دارید.

اگر هم مکمل کلسیم و هم مکمل آهن مصرف می‌کنید، با داروساز یا متخصص تغذیه خود درباره بهترین زمان روز برای مصرف هر کدام از آنها صحبت کنید. کلسیم ممکن است مقدار آهنی که از مکمل جذب بدن می‌شود را کاهش دهد.

برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر درباره آهن، این پرونده آگاهی‌رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #68d آهن در غذا.](#)

برای آگاهی بیشتر در باره تغذیه، با ۸-۱-۱ تماس بگیرید تا با یک متخصص رسمی تغذیه صحبت کنید.