



آهن در غذا Iron in Foods

دو نوع آهن در غذاها یافت می‌شود:

- هم
- غیر-هم

** صدف‌های خوراکی پاسیفیک معمولاً کادمیوم بالایی دارند. سازمان بهداشت کانادا توصیه می‌کند که بزرگسالان بیش از 12 و کودکان بیش از 1 تا 2 صدف خوراکی در ماه مصرف نکنند.

کدام غذاها حاوی آهن غیر-هم می‌باشند؟

غذا	وعده	آهن (میلی‌گرم)
سیریا نوزاد (خشک)***	28 گرم (5 ق.غ.خ.)	7.0
سویای خشک (جوشانده)	175 مل (3/4 فنجان)	6.5
عدس (پخته)	175 مل (3/4 فنجان)	4.9
تخمه یا مغز دانه کدو (تفت داده)	60 مل (1/4 فنجان)	4.7
سیریا غنی‌شده سرد***	30 گرم	4.5
لوبیا قرمز (جوشانده)	175 مل (3/4 فنجان)	3.9
ملاس سیاه	15 مل (1 ق.غ.خ.)	3.6
خوراک جودوسر پرک شده کوآکر® غنی‌شده آماده***	1 بسته	3.5
اسفناج (پخته)	125 مل (1/2 فنجان)	3.4
شیره گندم فوری (آماده)***	175 مل (3/4 فنجان)	3.1
لوبیای دواتشه	175 مل (3/4 فنجان)	2.7
ادامامه /سویای سبز (پخته و با پوست)	125 مل (1/2 فنجان)	2.4
توفو، نسبتاً سفت یا سفت	150 گرم (3/4 فنجان)	2.4
حلوای ارده (تخم کنجد)	30 مل (2 ق.غ.خ.)	2.3
نخود (کنسرو)	175 مل (3/4 فنجان)	2.2
لوبیای لیما (جوشانده)	125 مل (1/2 فنجان)	2.2
برگ چغندر سویسی (پخته)	125 مل (1/2 فنجان)	2.1
نان بیگل	45 گرم (1/2)	1.9

بدن شما آهن هم را راحت‌تر از آهن غیر-هم جذب می‌کند. البته غذاها حاوی آهن غیر-هم نیز منابع بسیار مهم آهن در رژیم غذایی شما هستند.

برای آگاهی بیشتر درباره‌ی میزان آهن مورد نیازتان و چگونگی دریافت بیشترین آهن از غذاها به [HealthLinkBC File #68c آهن و سلامتی شما](#) مراجعه کنید.

کدام غذاها حاوی آهن هم هستند؟

غذا	سروینگ	آهن (میلی‌گرم)
جگر خوک*	75 گرم (2 1/2 اونس)	13.4
جگر مرغ*	75 گرم (2 1/2 اونس)	9.2
صدف خوراکی**	75 گرم (2 1/2 اونس)	6.3
صدف دوکفه‌ای	75 گرم (2 1/2 اونس)	5.0
جگر گاو*	75 گرم (2 1/2 اونس)	4.8
پای جگر (کنسروی)*	75 گرم (2 1/2 اونس)	4.1
گوشت گاو	75 گرم (2 1/2 اونس)	2.4
صدف	75 گرم (2 1/2 اونس)	2.1
ساردین	75 گرم (2 1/2 اونس)	2.0
گوشت بره	75 گرم (2 1/2 اونس)	1.5
ماهی تون/ شاه ماهی/ قزل آلا، ماکرل	75 گرم (2 1/2 اونس)	1.2
گوشت مرغ	75 گرم (2 1/2 اونس)	0.9
گوشت خوک	75 گرم (2 1/2 اونس)	0.9
میگو	75 گرم (2 1/2 اونس)	0.9
ماهی سالمون	75 گرم (2 1/2 اونس)	0.5
بو قلمون	75 گرم (2 1/2 اونس)	0.5
سفره ماهی (فلاندر/ سول/ پلایس)	75 گرم (2 1/2 اونس)	0.2

* توجه: جگر و فرآورده‌های آن (از قبیل پخشینه جگر، کالباس و سوسیس جگر) مقدار زیادی ویتامین A دارند. مقدار زیاد ویتامین A، به ویژه در سه ماه اول بارداری، ممکن است موجب زایمان ناقص الخلقه شود. ایمن‌ترین راه حل، محدود کردن اینگونه غذاها در دوران بارداری است.

1.0	125 مل (1/2 فنجان)	ملاس روشن (fancy)
1.0	30 گرم	گندم پرک***
1.0	250 مل (1 فنجان)	نوشیدنی سویا
0.9	250 مل (1 فنجان)	اسفناج، خام
0.9	35 گرم (1تکه)	نان با آرد گندم کامل

مل = میلی‌لیتر، ق.غ.خ. = قاشق غذاخوری

*** میزان آهن در برخی غذاهای غنی‌شده و آماده متفاوت است. برای آگاهی بیشتر، برچسب آنها را بررسی کنید. اگر میزان آهن برحسب درصدی از ارزش روزانه (DV) اعلام شده باشد، استاندارد استفاده شده 14 میلی‌گرم (یا 7 میلی‌گرم برای غلات نوزاد) می‌باشد. برای مثال، اگر یک وعده از غلات حاوی 25٪ ارزش روزانه باشد، یعنی دارای 3/5 میلی‌گرم آهن می‌باشد (25٪ × 14 میلی‌گرم).

توجه: اکثر مقادیر آهن ذکر شده در جدول‌های فوق برگرفته از پرونده تغذیه کانادا (CNF, 2015) می‌باشد. اگر در CNF بیش از یک مدخل برای یک غذا وجود داشته باشد، میانگین آنها گرفته شده است.

برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر درباره‌ی تغذیه، با **1-1-8** تماس بگیرید تا با یک رژیم‌شناس غذایی رسمی صحبت کنید.

1.7	8 گرم (1/2 فنجان)	جلبک دریایی، آگار (خشک شده)
1.6	125 مل (1/2 فنجان)	آب آلو (کمپوت)
1.6	175 مل (3/4 فنجان)	شیره‌ی گندم عادی (آماده)
1.5	125 مل (1/2 فنجان)	برگ چغندر (پخته)
1.4	2	تخم مرغ
1.3	125 مل (1/2 فنجان)	نخود سبز (جوشانده)
1.3	175 مل (3/4 فنجان)	جو دوسر پرک فوری یا بزرگ (آماده)
1.2	175 مل (3/4 فنجان)	حموس
1.2	60 مل (1/4 فنجان)	تخم / مغز دانه آفتابگردان (تفت داده)
1.2	125 مل (1/2 فنجان)	رب گوجه فرنگی (کنسرو)
1.1	125 مل (1/2 فنجان)	جو پوست‌کنده (پخته)
1.1	1 عدد متوسط	سیبزمینی (پخته با پوست)
1.1	125 مل (1/2 فنجان)	کینوا (پخته)
1.1	125 مل (1/2 فنجان)	ساوئرکراوت
1.0	125 مل (1/2 فنجان)	پاستای غنی‌شده (پخته)