



## آهن موجود در مواد غذایی Iron in Foods

\*جگر و مشتقات جگر (مانند لیور وُرست و سوسیس جگر) ویتامین A زیادی دارند. مقدار بیش از حد ویتامین A می‌تواند باعث بروز اختلالات مادرزادی، خصوصاً در دوره سه ماهه اول بارداری شود. سالم‌ترین انتخاب این است که مصرف این نوع مواد غذایی را در طول دوران بارداری محدود کنید. اگر قصد صرف جگر یا مشتقات آن را دارید، مقدار آن بیش از 75 گرم (2 1/2 انس) در هفته نباشد.

\*\*مقدار ماده کادمیوم موجود در اویسترهای اقیانوس آرام بیشتر است. سازمان سلامت کانادا توصیه می‌کند که بزرگسالان بیش از 12 اویستر بریتیش کلمبیا در ماه و کودکان هم بیش از 1.5 اویستر بریتیش کلمبیا در ماه مصرف نکنند.

### کدام مواد غذایی دارای آهن غیر هم هستند؟

آهن (میلی گرم)	اندازه وعده مصرفی	ماده غذایی
7.0	28 گرم (5 قاشق غذاخوری)	غلات مخصوص نوزادان، خشک***
6.5	175 میلی لیتر (3/4 فنجان)	دانه خشک شده سویا، آب پز
4.9	175 میلی لیتر (3/4 فنجان)	عدس، پخته
4.7	60 میلی لیتر (1/4 فنجان)	دانه/مغز تخمه کدو، برشته
4.5	30 گرم	غلات غنی شده سرد***
3.9	175 میلی لیتر (3/4 فنجان)	لوبیا قرمز تیره، پخته
3.6	15 میلی لیتر (1 قاشق غذاخوری)	ملاس سیاه شیره
3.4	175 میلی لیتر (3/4 فنجان)	غلات فوری غنی شده گرم***
3.4	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	اسفناج، پخته
2.7	175 میلی لیتر (3/4 فنجان)	خوراک لوبیای مکزیکی، کنسروی

2 نوع آهن در مواد غذایی وجود دارد:

- آهن هم (آهن آلی یا حیوانی)
- آهن غیر هم (آهن گیاهی)

بدن شما آهن هم را راحت‌تر از آهن غیر هم جذب می‌کند. با این حال، مواد غذایی حاوی آهن غیر هم نیز منابع بسیار مهم آهن در رژیم غذایی شما هستند.

برای آگاهی بیشتر درباره مقدار آهن مورد نیاز خود و روش جذب بیشترین مقدار آهن از مواد غذایی به [HealthLinkBC File #68c آهن و سلامتی شما](#) مراجعه کنید.

### کدام مواد غذایی حاوی آهن هم هستند؟

ماده غذایی	آهن (میلی گرم) در هر 75 گرم (در هر وعده به وزن 2 1/2 انس)
جگر خوک*	13.4
جگر مرغ*	9.2
صدف خوراکی (اویستر)**	6.3
صدف سیاه	5.0
جگر گاو*	4.8
پاته جگر، کنسروی*	4.1
گوشت گاو	2.4
صدف دو کفه‌ای	2.1
ساردین، کنسروی	2.0
گوشت بره	1.5
ماهی تن/شاهماهی (هرینگ)/ قزل آلا/ ماهی ماکرل	1.2
مرغ	0.9
خوک	0.9
میگو	0.9
سالمون	0.5
بو قلمون	0.5
کفشک ماهی (فلاندر)/ ماهی حلوا/ صاف‌ماهی	0.2

g = گرم، mg = میلی گرم، oz = اونس

1.0	30 گرم	گندم خرد کرده و برشته صبحانه***
0.9	250 میلی لیتر (1 فنجان)	اسفناج، خام
0.9	35 گرم (1 تکه)	نان غلات کامل
0.8	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	پاستا با آرد گندم کامل، پخته
0.7	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	چغندر، ورقه شده، آب پز

g = گرم، mg = میلی گرم، tbs = قاشق غذاخوری

\*\*\*مقدار آهن موجود در مواد غذایی غنی شده و آماده متفاوت است. برای کسب اطلاعات بیشتر به برچسب مواد تشکیل دهنده مراجعه کنید. تا سال 2022، مقدار آهن موجود در هر ماده غذایی روی همه برچسبها به واحد میلی گرم درج خواهد شد. تا آن زمان، بعضی از برچسبها مقدار آهن را فقط بر حسب مقدار نیاز روزانه (%DV) می نویسند. مقدار نیاز روزانه 14 میلی گرم است (یا 7 میلی گرم برای غلات مخصوص نوزادان). برای مثال، اگر یک وعده غلات صبحانه تامین کننده 25% نیاز روزانه باشد، این غذا دارای 3.5 میلی گرم آهن است (0.25 ضرب در 14 میلی گرم).

نکته: اکثر مقادیر آهن در جدولهای فوق از لیست راهنمای مواد مغذی کانادا (CNF) استخراج شده است. اگر در CNF، بیش از یک مقدار برای یک ماده غذایی ذکر شده باشد، میانگین این مقادیر محاسبه شده است.

### برای کسب اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره مواد مغذی، با شماره 1-1-8 تماس بگیرید و با یکی از متخصصان تغذیه صحبت کنید.

2.4	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	ادامامه، سویای سبز، پخته و پوست گرفته
2.4	150 گرم (3/4 فنجان)	توفو نیمه سفت یا سفت
2.3	30 میلی لیتر (2 قاشق غذاخوری)	تاهینی (حلوای ارده)
2.2	175 میلی لیتر (3/4 فنجان)	نخود، کنسروی
2.2	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	لوبیای لیم، آب پز
2.1	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	چغندر برگ، پخته
1.9	1/2 بیگل	نان بیگل
1.9	1 عدد متوسط	سیب زمینی، پخته با پوست
1.7	8 گرم (1/2 فنجان)	جلبک دریایی، آگار (خشک شده)
1.7	60 میلی لیتر (1/4 فنجان)	پوره آلو
1.5	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	برگ چغندر، پخته
1.5	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	کینوا، پخته
1.4	2	تخم مرغ
1.3	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	نخود سبز، آب پز
1.3	175 میلی لیتر (3/4 فنجان)	بلغور جو دوسر فوری یا پرک بزرگ، آماده
1.2	60 میلی لیتر (1/4 فنجان)	حمص
1.2	60 میلی لیتر (1/4 فنجان)	دانه/مغز تخمه آفتابگردان، برشته خشک
1.2	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	سس گوجه فرنگی، کنسروی
1.1	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	جو نیمکوب، پخته
1.1	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	کلمترش یا زاواکراوت
1.1	250 میلی لیتر (1 فنجان)	شیر سویای غنی شده
1.0	15 میلی لیتر (1 قاشق غذاخوری)	ملاس، خالص