



آهن و سلامتی شما Iron and Your Health

چرا آهن اهمیت دارد؟

آهن یک ماده معدنی است که بدن شما از آن برای تولید هموگلوبین استفاده می کند. هموگلوبین در گلبول های قرمز خون یافت می شود و به حمل اکسیژن به تمام نقاط بدن کمک می کند. بدن شما بدون آهن کافی نمی تواند به اندازه لازم هموگلوبین داشته باشد و امکان دارد دچار آنمی (کم خونی) ناشی از کمبود آهن شوید. برخی از علائم آنمی عبارتند از احساس خستگی دائمی و مریض شدن آسان تر. نوزادان و کودکان برای رشد سالم، شامل رشد مغز خود به آهن نیاز دارند.

ما به چقدر آهن نیاز داریم؟

مقدار آهن مورد نیاز به سن و جنسیت شما و اینکه باردار هستید یا به فرزند خود شیر می دهید یا خیر بستگی دارد.

مقدار توصیه شده آهن در روز:

سن (سال)	مذکر	مونث
1 تا 3	7 mg	7 mg
4 تا 8	10 mg	10 mg
9 تا 13	8 mg	8 mg*
14 تا 18	11 mg	15 mg
19 تا 49	8 mg	18 mg
بالای 50	8 mg	8 mg
بارداری	غیرمرتبط	27 mg
زیر 19 سال در حال شیردهی	غیرمرتبط	10 mg
19 ساله و بزرگتر در حال شیردهی	غیرمرتبط	9 mg

mg = میلیگرم

*مقدار توصیه شده آهن برای خانم هایی در این سن که قاعده می شوند حدود 11mg در روز است.

آیا برخی افراد به آهن بیشتری نیاز دارند؟

بله. برخی افراد شاید بیشتر از مقادیر ذکر شده در جدول فوق به آهن نیاز داشته باشند.

افراد گیاهخوار باید در مقایسه با افرادی که گوشت، ماهی و مرغ می خورند دو برابر آهن مصرف کنند. آهن موجود در مواد غذایی گیاهی بخوبی آهن مواد غذایی با منشأ حیوانی جذب بدن نمی شود.

خانم های بالای 50 سال که هنوز قاعده می شود می توانند توصیه های مربوط به خانم های 19 تا 49 ساله را دنبال کنند. خانم هایی که خونریزی قاعدگی شدید دارند شاید به آهن بیشتری نیاز داشته باشند.

افرادى که مکرراً خون می دهند بسته به عوامل مختلف و از جمله اینکه چند وقت یکبار خون می دهند، شاید نیاز به آهن بیشتری داشته باشند.

ورزشکاران استقامتی مانند دوندگان مسافت های طولانی به دلیل شدت فعالیتهاشان شاید نیاز به آهن بیشتری داشته باشند.

اگر تصور می کنید به آهن بیشتری نیاز دارید، درباره نیاز به آهن با ارائه کننده مراقبت های بهداشتی و درمانی خود صحبت کنید.

در صورت بارداری چگونه می توانم آهن کافی دریافت کنم؟

خانمهای باردار برای کمک به رشد کودکان خود نیاز به آهن بیشتری دارند. اگر باردار هستید باید هر روز مواد غذایی سرشار از آهن مصرف کنید. هر روز یک مولتی ویتامین/مکمل مواد معدنی با 16 تا 20 میلیگرم آهن مصرف کنید. اگر میزان آهن بدن شما پیش از بارداری پایین بوده است، شاید لازم باشد آهن بیشتری مصرف کنید. درباره نیاز بدن خود به آهن با ارائه کننده مراقبت های بهداشتی و درمانی خود صحبت کنید.

نوزادان چگونه آهن کافی دریافت می کنند؟

اکثر نوزادان سالم با یک ذخیره آهن به دنیا می آیند برای حدود 6 ماه آنها کافی است. شیر مادر تنها غذایی است که

نوزادان تا 6 ماهگی به آن نیاز دارند. تا سن 2 سالگی یا بیشتر به کودک خود شیر سینه بدهید. به نوزادانی که شیر مادر دریافت نمی کنند، شیر خشک خریداری شده از فروشگاه بدهید. تا 9 الی 12 ماهگی و زمانی که کودک به خوردن غذاهای متنوع سرشار از آهن روی آورد به دادن شیر خشک ادامه بدهید.

فرزند شما در حدود 6 ماهگی به آهن بیشتری نیاز دارد. از 6 ماهگی، هر روز مواد غذایی جامد سرشار از آهن در تغذیه کودک خود بگنجانید. این شامل کورن فلکس غنی شده با آهن مخصوص نوزادان، گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، عدس، حبوبات و توفو می باشد. غذاهای سرشار از آهن را 2 بار در روز یا بیشتر به فرزندتان بدهید. اگر فرزند شما غذاهای سرشار از آهن چندانی نمی خورد، با یک متخصص رژیم غذایی صحبت کنید.

برای اطلاعات بیشتر به اینجا رجوع کنید:

[HealthLinkBC File #69c](#) اولین غذاهای کودک.

چگونه می توانم بیشترین مقدار آهن را از مواد غذایی کسب کنم؟

2 نوع آهن در مواد غذایی وجود دارد:

- آهن نوع هم (Heme) در گوشت، ماهی و مرغ یافت می شود و براحتی جذب بدن می گردد.
- آهن نوع غیر هم (Non-heme) در حبوبات و عدس، غلات کامل، سبزیجات، میوه جات، آجیل و دانه ها، و تخم مرغ یافت می شود و بخوبی در بدن جذب نمی شود.

شما در صورتی می توانید آهن غیر هم مواد غذایی را بیشتر جذب کنید که آنها را همزمان با مواد غذایی دارای آهن هم یا مواد غذایی سرشار از ویتامین C مصرف نمایید. از نمونه مواد غذایی سرشار از ویتامین C می توان به اینها اشاره کرد: فلفل قرمز، زرد و سبز، بروکلی، کلم بروکسل، لوبیای برفی، پاپایا، میوه کیوی، توت فرنگی، پرتقال و گریپ فروت.

برای جذب آهن بیشتر این ترکیب ها را امتحان کنید:

- کورن فلکس غنی شده با آهن (آهن غیر هم) با یک پرتقال یا نصف گریپ فروت (ویتامین C)
- سوپ لپه (آهن غیر هم) با مقداری گوشت خوک (آهن هم)
- سالاد تهیه شده با اسفناج (آهن غیر هم) و توت فرنگی یا فلفل (ویتامین C)
- عدس (آهن غیر هم)، بروکلی و فلفل قرمز (ویتامین C) در سس گوجه فرنگی

برای بالا بردن میزان آهن غیر هم غذاها برای پخت از ظروف آشپزی چدنی استفاده کنید.

با غذای خود چای سیاه، چای گیاهی یا قهوه ننوشید. 1 تا 2 ساعت بعد از غذا صبر کنید. این نوشیدنی ها میزان آهن غیر هم جذب شده از مواد غذایی را کاهش می دهند.

آیا به مکمل آهن نیاز دارم؟

علاوه بر مصرف هر روزه مواد غذایی سرشار از آهن، برخی افراد شاید به مکمل آهن هم نیاز داشته باشند. مکمل آهن را فقط زمانی مصرف کنید که ارائه کننده مراقبت های بهداشتی و درمانی شما توصیه کرده باشد.

مصرف آهن زیاد می تواند مضر باشد، بخصوص برای نوزادان و کودکان. همیشه مکمل های آهن، شامل مولتی ویتامین های دارای آهن را دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.

افراد مبتلا به هموکروماتوزیس، آهن زیادی جذب می کنند و نباید مکمل آهن مصرف کنند.

اگر مکمل کلسیم و آهن مصرف می کنید باید از مصرف همزمان آنها خودداری نمایید. کلسیم می تواند از میزان آهن جذب شده بکاهد. درباره بهترین زمان مصرف آنها با داروساز یا متخصص رژیم غذایی خود صحبت کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره آهن به

[HealthLinkBC File #68d](#) آهن موجود در مواد غذایی رجوع کنید

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره تغذیه با شماره 1-8-1 تماس گرفته و با یک متخصص رژیم های غذایی صحبت کنید.