

الحديد وصحتك

Iron and your health

*الكمية الموصى بها من الحديد لمن تحضن في هذا العمر هي 11 مغ يومياً.

هل يحتاج بعض الأشخاص إلى مزيد من الحديد؟

نعم. قد يحتاج بعض الأشخاص كميات من الحديد تزيد عن الكميات المدرجة في الجدول أدناه.

يحتاج النباتيون إلى تناول ما يقرب من ضعف كمية الحديد التي يتناولها الأشخاص الذين يأكلون اللحوم والأسماك والدواجن. لا يمتص الجسم الحديد من الأطعمة النباتية بذات كفاءة امتصاصه من الأطعمة الحيوانية. تعرف على كيفية الحصول على أقصى قدر من الحديد من الأطعمة النباتية أدناه.

يمكن لمن بلغن سن 51 عاماً فما فوق من لا زلن يحضن أن يواصلن اتباع التوصيات الخاصة بالإإناث من سن 19 إلى 50 عاماً. قد تحتاج الإناث تناين من نزيف حاد أثناء الدورة الشهرية إلى كمية إضافية من الحديد.

قد يحتاج الموظبون على التبرع بالدم إلى المزيد من الحديد اعتماداً على مجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك وتيرة تبرعهم.

قد يحتاج الرياضيون الذين يمارسون رياضات التحمل، مثل العدائين لمسافات طويلة، إلى كميات إضافية من الحديد لأسباب عديدة، مثل ارتفاع حرارة الحديد لديهم.

قد تحتاج إلى كميات إضافية من الحديد إذا كنت تتناول أول أدوية معينة مثل مضادات الحموضة أو تعاني من حالة طبية مثل الداء البطني. إذا كنت تعتقد أنك بحاجة إلى مزيد من الحديد، تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك حول احتياجاته منه.

كيف أحصل على كمية كافية من الحديد إذا كنت حاملاً؟

أثناء الحمل، هناك حاجة لمزيد من الحديد لدعم نمو طفلك. للمساعدة في الحصول على كمية كافية من الحديد، اختاري مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالحديد وتناولي مكمّلات الفيتامينات المتعددة التي تحتوي على 16 إلى 20 مغ من الحديد يومياً. إذا كانت مستويات الحديد لديك منخفضة قبل الحمل، قد تحتاجين إلى تناول المزيد من الحديد. تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك حول احتياجاته من الحديد.

لماذا يعتبر الحديد مهماً؟

الحديد هو معدن يستخدمه جسمك لصنع الهيموجلوبين. يوجد الهيموجلوبين في خلايا دمك الحمراء ويساعد على نقل الأكسجين إلى جميع أجزاء جسمك.

بدون كمية كافية من الحديد، لن يحتوي جسمك على ما يكفي من الهيموجلوبين، وقد تصاب بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد. تتمثل بعض من أعراض فقر الدم بالشعور بالتعب طوال الوقت والإصابة بالمرض بسهولة أكبر.

الحديد مهم بشكل خاص للرضع والأطفال. فهو يدعم النمو الصحي وتطور الدماغ والوظيفة المخانية. يولد معظم الرضع الأصحاء بكمية كافية من الحديد المخزن في أجسامهم تكفيهم لمدة 6 أشهر تقريباً. بحلول هذا الوقت، يصبحون جاهزين للبدء في تناول الأطعمة الصلبة. إن تقديم الأطعمة الغنية بالحديد عدة مرات يومياً يساعد على ضمان تلبية احتياجاتهم من الحديد.

كم أحتاج من الحديد؟

اسع للحصول على كميات الحديد التالية يومياً:

الجنس	العمر (سنوات)
أنثى ذكر	
7 مغ	3 إلى 1
10 مغ	8 إلى 4
8 مغ*	13 إلى 9
15 مغ	18 إلى 14
18 مغ	50 إلى 19
8 مغ	51 عاماً فأكثر
27 مغ	الحمل في أي عمر
10 مغ	الرضاعة الطبيعية، أقل من 19 عاماً
9 مغ	الرضاعة الطبيعية، 19 سنة وما فوق

مغ = ميلigram

كيف يمكنني إدماج الأطعمة الغنية بالحديد في وجباتي ووجباتي الخفيفة؟

- احتفظ بالتونة المعلبة والبسكويت المصنوع من الحبوب الكاملة في خزانة الطعام لتناول وجبة خفيفة يسهل الوصول إليها
- أضف دبس السكر الأسود أو المكسرات أو الزبيب أو المشمش المجفف إلى الحبوب والمخبوزات
- رش بنور اليقطين أو الدجاج المشوي فوق سلطة الخضار الورقية
- أضف الفاصوليا أو البازلاء أو العدس إلى السلطات والشوربات واليختنات
- رش الطحينة على التوفو أو شرائح لحم الضأن

هل أحتاج إلى مكمل الحديد؟

بالإضافة إلى تناول الأطعمة الغنية بالحديد يومياً، قد يحتاج بعض الناس إلى مكمّلات الحديد.

تناول مكمّلات الحديد فقط عندما يوصي بها مقدم الرعاية الصحية المتابع لك. يمكن أن يُضر الإفراط بالحديد، وخاصة بالنسبة للرُّضع والأطفال. احتفظ دائمًا بكمّلات الحديد، بما في ذلك الفيتامينات المتعددة التي تحتوي على الحديد، بعيدًا عن متناول الأطفال.

يمتص الأشخاص المصابون بداء ترسب الأصبغة الدموية كميات كبيرة جدًا من الحديد ويجب ألا يتناولوا مكمّلات الحديد.

يمكن للعديد من الأدوية والمكمّلات الغذائية أن تقلل من كمية الحديد التي تمتّصها. تحدث إلى الصيدلي الذي تتعامل معه حول أفضل وقت في اليوم لتناول مكمّلات الحديد.

لمزيد من المعلومات

- ملف #68d [HealthLinkBC](#) الحديد في الأطعمة.
- ملف #69i [HealthLinkBC File: الأطعمة الغنية بالحديد للأطفال الرضع والأطفال الصغار](#)
- ملف المغذيات الكندي: <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce>

لمزيد من المعلومات حول التغذية، اتصل على الرقم **8-1-1** للتحدث إلى اختصاصي تغذية معتمد.

ما هي أشكال الحديد المختلفة في الغذاء؟

يوجد نوعان من الحديد المتواجد في الأطعمة:

- الحديد الهيمي: يتم امتصاص هذا النوع بسهولة ويوجد في اللحوم والأسماك والدواجن
- الحديد غير الهيمي: امتصاص هذا النوع ليس بالسهولة ذاتها. يوجد بشكل طبيعي في الفاصوليا والبازلاء والعدس والحبوب الكاملة والخضروات ذات اللون الأخضر الداكن والمكسرات والبذور والبيض. ويمكن إضافته إلى حبوب الإفطار وحبوب الأطفال والمعكرونة

كيف يمكنني الحصول على أكبر قدر من الحديد من الأطعمة النباتية؟

يمكنك امتصاص المزيد من الحديد غير الهيمي من الأطعمة عن طريق تناولها مع الأطعمة التي تحتوي على الحديد الهيمي أو الأطعمة الغنية بفيتامين سي في ذات الوقت. ومن الأمثلة على الأطعمة الغنية بفيتامين سي: الفلفل الأحمر والأصفر والأخضر والبروكلي وكربن بروكسل وبازلاء الثلج والبابايا وفاكهه الكيوي، والفراولة، والبرتقال والجريب فروت.

جرب مجموعات الطعام التالية لمساعدتك في الحصول على أكبر قدر من الحديد:

- حبوب الإفطار المدعمة بالحديد (الحديد غير الهيمي) مع برتقال أو نصف جريب فروت (فيتامين سي)
- شوربة البازلاء المقسمة (الحديد غير الهيمي) مع بعض لحم الخنزير (الحديد الهيمي)
- سلطة مصنوعة من السبانخ (الحديد غير الهيمي) والفراولة أو الفلفل (فيتامين سي)
- العدس (الحديد غير الهيمي) والبروكلي والفلفل الأحمر (فيتامين سي) في صلصة الطماطم

اطهِ الطعام بأواني الطهي المصنوعة من الحديد الزهر لزيادة كمية الحديد غير الهيمي في الأطعمة.

لا شرب الشاي أو القهوة أو تناول مكمّلات الكالسيوم مع وجبتك. إذ يمكن أن يؤدي ذلك إلى تقليل كمية الحديد غير الهيمي التي يتم امتصاصها من الأطعمة. بدلاً من ذلك، تناولها بعد ساعة أو ساعتين من تناول الطعام.