

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.

آهن برای نوزادان و کودکان بسیار مهم است. آهن از رشد سالم، تکامل مغز و عملکرد سیستم ایمنی پشتیبانی می کند. بیشتر نوزادان سالم با میزان کافی آهن در بدنشان متولد می شوند که برای حدود 6 ماه کافی است. در این زمان، آن ها آماده شروع مصرف غذاهای جامد هستند. ارائه غذاهای غنی از آهن چندین بار در روز به تأمین نیاز آهن آن ها کمک می کند.

ما به چقدر آهن نیاز داریم؟

سعی کنید هر روز مقادیر زیر آهن را تأمین کنید:

جنسیت		سن (سال)
مؤنث	مذکر	
7 میلی گرم	7 میلی گرم	1 تا 3
10 میلی گرم	10 میلی گرم	4 تا 8
8 میلی گرم*	8 میلی گرم	9 تا 13
15 میلی گرم	11 میلی گرم	14 تا 18
18 میلی گرم	8 میلی گرم	19 تا 50
8 میلی گرم	8 میلی گرم	51 ساله و بزرگتر
27 میلی گرم	-	افراد باردار، در هر سنی
10 میلی گرم	-	شیردهی، زیر 19 سال
9 میلی گرم	-	شیردهی، 19 سال و بالاتر

میلی گرم = mg

*مقدار توصیه شده آهن برای افرادی که در این سن قاعده می شوند، 11 میلی گرم 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. بدن آهن موجود در مواد غذایی گیاهی را به خوبی آهن مواد غذایی با منشأ حیوانی جذب بدن نمی شود. در ادامه ببینید که چگونه می توانید بیشترین آهن را از غذاهای گیاهی دریافت کنید.

افراد بالای 51 سال که هنوز قاعده می شود می توانند توصیه های مربوط به خانم های 19 تا 50 ساله را دنبال کنند. افرادی که خونریزی قاعدگی شدید دارند شاید به آهن بیشتری نیاز داشته باشند.

افراد 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 ممکن است به دلایل مختلف به آهن بیشتری نیاز داشته باشند، از جمله افزایش از دست رفتن آهن.

اگر داروهای خاصی مانند ضداسید معده مصرف کنید یا دچار بیماری هایی مانند سلیاک هستید، ممکن است به آهن بیشتری نیاز داشته باشید. 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؟

در دوران بارداری، برای حمایت از رشد جنین، نیاز بدن به آهن افزایش می یابد. برای کمک به تأمین آهن کافی، انواع غذاهای غنی از آهن را انتخاب کنید و هر روز یک مکمل مولتی ویتامین حاوی 16 تا 20 میلی گرم 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.

انواع آهن موجود در مواد غذایی کدام است؟

2 نوع آهن در مواد غذایی وجود دارد:

- آهن نوع هم (Heme): این نوع به راحتی جذب بدن می شود و در گوشت، ماهی و مرغ یافت می شود

- آهن نوع غیر هم (Non-heme): این نوع به راحتی جذب بدن نمی‌شود. این نوع آهن در حبوبات و عدس، غلات کامل، سبزیجات، میوه جات، آجیل و دانه ها، و تخم مرغ یافت می‌شود. آهن ممکن است به غلات صبحانه، غلات مخصوص نوزادان و پاستا افزوده شود

چگونه می‌توانم بیشترین مقدار آهن را از مواد غذایی با منشا گیاهی کسب کنم؟

شما در صورتی می‌توانید 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 می‌توان 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 وعده غذایی خود چای یا قهوه ننوشید و مکمل‌های حاوی کلسیم مصرف نکنید. این موارد میزان آهن غیر هم جذب شده از مواد غذایی را کاهش می‌دهند. در عوض، 1 تا 2 ساعت بعد از غذا صبر کنید.

چگونه می‌توانم غذاهای سرشار از آهن را در وعده‌ها و میان‌وعده‌های خود بگنجانم؟

- کنسرو تن ماهی و کراکرها سبوس‌دار را در کابینت نگه دارید تا میان‌وعده‌ای سریع و آماده داشته باشید

- شیر و نیشکر سیاه (ملاس)، مغزها، کشمش یا برگه زردآلو را به غلات و نان‌ها یا شیرینی‌های پخته شده اضافه کنید
- تخمه کدو یا مرغ گریل شده را به یک سالاد سبز اضافه کنید
- لوبیا، نخود یا عدس را به سالاد، سوپ و خوراک‌های کسرول اضافه کنید
- سس تاهینی را روی توفو یا شیشلیک گوسفندی بریزید

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 ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی شما توصیه کرده باشد. مصرف آهن زیاد می‌تواند مضر باشد، بخصوص برای نوزادان و کودکان. همیشه مکمل‌های آهن، شامل مولتی ویتامین‌های دارای آهن را دور از دسترس کودکان نگهداری کنید.

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

بسیاری از داروها و مکمل‌ها می‌توانند میزان آهنی که جذب می‌کنید را کاهش دهند. با داروساز خود درباره بهترین زمان مصرف مکمل‌های آهن مشورت کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر

- [HealthLinkBC File #68d آهن موجود در مواد غذایی](#)
- [HealthLinkBC File #69i غذاهای غنی از آهن برای نوزادان و کودکان خردسال](#)
- پرونده مواد مغذی کانادا: <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce>

برای اطلاعات بیشتر تغذیه‌ای، با شماره 1-800-تماس بگیرید تا با یک متخصص تغذیه صحبت کنید.