



آهن در مواد غذایی Iron in Foods

آهن افزوده وجود دارد. این نوع آهن به خوبی توسط بدن جذب نمی شود

شما می توانید با خوردن همزمان غذاهای حاوی آهن غیر هم به همراه غذاهای حاوی آهن هم یا غذاهای سرشار از ویتامین C، آهن غیر هم بیشتری را از غذاها جذب کنید. غذاهای سرشار از ویتامین C عبارتند از:

- فلفل قرمز، زرد و سبز
- کلم بروکلی، کلم بروکسل، نخود برفی
- پاپایا، کیوی، توت فرنگی
- پرتقال، گریپ فروت

چه مقدار آهن در غذا وجود دارد؟

برای اطلاع از میزان آهن موجود در یک غذا می توانید از جدول منابع غذایی زیر استفاده کنید. همچنین می توانید از فایل مواد مغذی کانادا (Canadian Nutrient File) استفاده کنید (به قسمت برای اطلاعات بیشتر مراجعه کنید).

برای غذاهایی که دارای برچسب هستند، جدول حقایق تغذیه را بررسی کنید. درصد ارزش روزانه (DV%) درج شده در جدول اطلاعات تغذیه ای به شما نشان می دهد که میزان آهن غذا «کم» است یا «زیاد». «کم» به معنی 5 درصد DV یا کمتر است و «زیاد» به معنی 15 درصد DV یا بیشتر است. برخی از برچسب ها نیز میزان آهن را بر حسب میلی گرم نیز ذکر می کنند.

برای اطلاعات بیشتر

- [پیرونده HealthLinkBC شماره # 68c آهن و سلامتی شما](#)
 - [میزان آهن غذاهای خاص: پیرونده مواد مغذی کانادا](#)
- برای اطلاعات بیشتر در مورد تغذیه، با 1-8-1 تماس بگیرید و با یک متخصص تغذیه رسمی صحبت کنید.

چرا من به آهن نیاز دارم؟

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. نوزادان و کودکان برای رشد سالم، از جمله رشد مغز خود به آهن نیاز دارند.

مقدار آهن مورد نیاز روزانه به سن و جنسیت شما و اینکه باردار هستید یا به فرزند خود شیر می دهید یا خیر و منابع غذایی محتوی آهن که مصرف می کنید، بستگی دارد.

کدام مواد غذایی آهن دارند؟

آهن به طور طبیعی در بسیاری از مواد غذایی یافت می شود، مانند:

- گوشت، مرغ و ماهی
- تخم مرغ
- لوبیا، نخود فرنگی، عدس، توفو
- برخی از سبزیجات مانند اسفناج و چغندر
- غلات کامل مانند کینوا، جو دوسر کامل و نان غلات کامل
- مغزها، دانه ها و بعضی میوه های خشک مانند کشمش
- برخی از مواد غذایی دارای آهن افزوده هستند. در کشور کانادا، باید به مواد غذایی خاصی مانند آرد سفید و جایگزین های گوشت آهن اضافه شود. سایر غذاها مانند غلات صبحانه، غلات مخصوص نوزادان و پاستا نیز ممکن است دارای آهن افزوده باشند. فهرست مواد تشکیل دهنده و جدول اطلاعات تغذیه ای را بررسی کنید تا ببینید آیا آهن افزوده شده است و به چه میزان.

انواع مختلف آهن چه هستند؟

2 نوع آهن در مواد غذایی وجود دارد:

- آهن نوع هم (Heme) در گوشت، ماهی و مرغ یافت می شود و بر راحتی جذب بدن می گردد.
- آهن غیر هم (Non-heme) در تخم مرغ و غذاهای گیاهی مانند لوبیا، عدس، مغزها و دانه ها، غلات کامل و برخی سبزیجات یافت می شود. همچنین در مواد غذایی با

منابع غذایی آهن

مواد غذایی دارای آهن هم	اندازه وعده	آهن (میلی گرم)
جگر (گوشت خوک، مرغ یا گاو)*	75 گرم (2.5 اونس)	4.6 تا 13.4
صدف خوراکی** یا صدف سیاه	75 گرم (2.5 اونس)	5.0 تا 6.3
گوشت بره یا گاو	75 گرم (2.5 اونس)	1.5 تا 2.4
صدف دوکفه ای	75 گرم (2.5 اونس)	2.1
ساردین، کنسرو	75 گرم (2.5 اونس)	2.0
ماهی تن، شاه ماهی، قزل آلا یا ماهی ماکرل	75 گرم (2.5 اونس)	1.2
مرغ یا گوشت خوک	75 گرم (2.5 اونس)	0.9
ماهی سالمون یا بوقلمون	75 گرم (2.5 اونس)	0.5
غذاهای حاوی آهن غیر هم	اندازه وعده	آهن (میلی گرم)
غلات نوزاد حاوی آهن افزوده	28 گرم (5 قاشق غذاخوری)	7.0
سویا، پخته شده	175 میلی لیتر (3/4 فنجان)	6.5
لوبیا یا عدس	175 میلی لیتر (3/4 فنجان)	3.3 تا 4.9
دانه/ هسته کدو تنبل، بو داده	60 میلی لیتر (4/1 فنجان)	4.7
غلات سرد حاوی آهن افزوده	30 گرم	4.5
ملاس بلک استرپ	15 میلی لیتر (1 قاشق چای خوری)	3.6
غلات گرم حاوی آهن افزوده	175 میلی لیتر (3/4 فنجان)	3.4
اسفناج پخته	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	3.4
کوفته بدون گوشت	150 گرم	3.2
توفو، سفت یا خیلی سفت، یا ادمام، پخته شده	150 گرم (3/4 فنجان)	2.4
تاهینی (کره دانه کنجد)	30 میلی لیتر (2 قاشق چای خوری)	2.3
نخود	175 میلی لیتر (3/4 فنجان)	2.2
برگ چغندر سونبسی یا برگ چغندر، پخته شده	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	1.5 تا 2.1
سیب زمینی پخته شده با پوست	1 عدد متوسط	1.9
نان بیگل	1/2 نان بیگل	1.9
جلبک دریایی، آگار (خشک شده)	8 گرم (1/2 فنجان)	1.7
مارمالاد آلو	60 میلی لیتر (4/1 فنجان)	1.7
کینوآ، پخته	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	1.5
تخم مرغ	2	1.4
جو پرک فوری یا بزرگ، آماده شده	175 میلی لیتر (3/4 فنجان)	1.4
بادام، گردو یا پیکن	60 میلی لیتر (4/1 فنجان)	0.8 تا 1.3
نخود سبز، پخته شده	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	1.3
نان سفید	35 گرم (1 برش)	1.3
نودل تخم مرغ حاوی آهن افزوده	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	1.2
دانه/مغز آفتابگردان، خشک شده و بو داده	60 میلی لیتر (4/1 فنجان)	1.2
سس گوجه فرنگی، کنسرو شده	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	1.2
کلم ترش	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	1.1
نوشیدنی سویا	250 میلی لیتر (1 فنجان)	1.1
اسفناج، خام	250 میلی لیتر (1 فنجان)	0.9
زردآلو خشک یا کشمش	60 میلی لیتر (4/1 فنجان)	0.7 تا 0.9
نان گندم کامل	35 گرم (1 برش)	0.9
پاستای گندم کامل، پخته شده	125 میلی لیتر (1/2 فنجان)	0.8
مارچوبه یا چغندر خلال شده پخته شده	6 ساقه	0.7 تا 0.8

g = گرم، mg = میلی گرم، mL = میلی لیتر، tsp = قاشق غذا خوری
منبع: فایل مواد مغذی کانادا (Canadian Nutrient File)

* اگر باردار هستید، مصرف جگر و فرآورده های جگر را به 75 گرم (1/2 2 اونس) در هفته محدود کنید. جگر سرشار از ویتامین A است. ویتامین A بیش از حد ممکن است باعث نقص مادرزادی شود.
** صدف های اقیانوس آرام متعلق به بریتیش کلمبیا، دارای کادمیوم بیشتری هستند. مصرف را به 12 بار در ماه برای بزرگسالان و 1.5 بار در ماه برای کودکان محدود کنید.