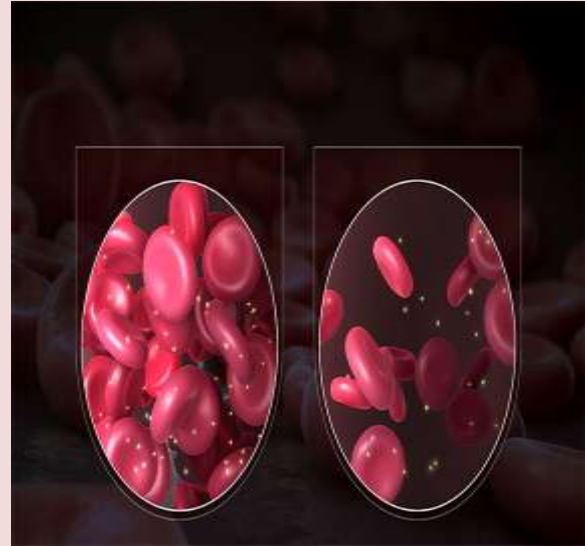




توصیه های تغذیه ای در کم خونی فقر آهن :



برای اصلاح کم خونی فقر آهن باید:

- ❖ در برنامه غذایی خود از غلات، حبوبات جوانه زده و حتی الامکان گوشت، مرغ و ماهی و سایر منابع غذایی حاوی آهن استفاده کنید. مصرف غلات و حبوبات جوانه زده باعث افزایش جذب آهن به میزان حداقل دو برابر می شود.
- ❖ همراه با غذا، سالاد حاوی گوجه فرنگی، کاهو، کلم، فلفل سبز دلمه ای و لیمو ترش تازه یا سبزی های تازه (سبزی خوردن) و بعد از غذا از انواع میوه ها به خصوص مرکبات که حاوی ویتامین C هستند استفاده کنید.
- ❖ با اضافه کردن مقدار کمی گوشت به غذاهای گیاهی (مثل سویا) جذب آهن آن را افزایش دهند .
- ❖ از نوشیدن چای، قهوه و دم کرده های گیاهی، یک ساعت قبل و یک تا دو ساعت بعد از صرف غذا خودداری کنند .

- ❖ روزانه بیشتر از 3 فنجان چای مصرف نکنید . حتما از چای کم رنگ استفاده کنند .
- ❖ از نان هایی استفاده کنند که در تهیه آنها جوش شیرین بکار نرفته است . وجود جوش شیرین در نان موجب کاهش جذب آهن غذا می شود .
- ❖ مصرف میوه پس از غذا بعنوان دسر به علت داشتن ویتامین C به جذب آهن غذا کمک می کند .
- ❖ همراه با غذا، سبزی های تازه (مثل سبزی خوردن) و سالاد (گوجه فرنگی، فلفل دلمه ایی، کاهو ، کلم، گل کلم و ...) مصرف نمایند .
- ❖ در میان وعده ها از انواع خشکبار (برگه هلو، آلو، زردآلو، توت خشک، انجیر خشک، کشمش، خرما) و انواع مغزها (گردو، بادام، فندق و پسته) که از منابع غذایی خوب آهن هستند استفاده کنند .
- ❖ از مصرف شیر همراه با غذا خوداری کنند چون کلسیم شیر از جذب آهن غذا جلوگیری می کند . مصرف ماست همراه با غذا بدلیل وجود اسید لاکتیک که افزایش دهنده جذب آهن است ، بلامانع است .
- ❖ برای کاهش عوارض جانبی ناشی از مصرف قرص آهن توصیه می شود که قرص آهن را پس از غذا میل نمایند .
- ❖ مکمل آهن را همراه با چای ، قهوه و یا شیر مصرف نکنید چون میزان جذب آهن به مقدار زیادی کاهش می یابد .
- ❖ برای جلوگیری از عوارض گوارشی مثل تهوع ، درد معده و یا استفراغ ، قرص آهن را بعد از صرف غذا میل کنید . قرص آهن با معده خالی ممکن است موجب اختلالات گوارشی مانند حالت تهوع و یا درد معده بشود .

"واحد بهبود تغذیه شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون"