

حافظ على قوتك بتناول الحديد

أهمية الحديد

بعد الحديد معدنًا مهمًا يحمل الأكسجين عبر أجسامنا. يستطيع معظم الأشخاص الحصول على قدر كاف من الحديد من الطعام للإيفاء باحتياجات أجسامهم من الحديد، لكن ينبغي لهم تناول الأطعمة الصحية.

يساعد الحديد على:

- مستويات الطاقة
- الشهية
- مواصلة التركيز
- الحفاظ على قوة الجهاز المناعي

من يحتاج إلى مزيد من الحديد؟

النساء الحوامل. تحتاج النساء الحوامل إلى مزيد من الحديد لدعم نمو أطفالهم. بعد الولادة تحتاج النساء إلى مزيد من الحديد لتعويض الدم المفقود في أثناء الولادة. ✓

الرضع والأطفال. في أثناء نموهم، يزيد الإمداد بالدم لديهم. يحافظ الحديد الإضافي على الإمداد بالدم لديهم صحي ويساعد على النمو بشكل مناسب. ✓

يحدث فقر الدم الناتج عن نقص الحديد بسبب انخفاض مستوى الحديد بشكل كبير في دمك.

الشخص الذي يعاني من فقر الدم أو انخفاض مستوى الحديد قد:

- يبدو شاحبًا أو ذو بشرة جافة.
- يشعر بالتعب أو الضعف.
- لا ينمو بشكل جيد.
- يتعرض للمرض بسهولة أكبر.
- يعاني من مشكلات في التعلم أو يواجه صعوبات في العمل أو المدرسة.
- الأطفال الذين يتمتعون بمستويات صحية من الحديد يتعلمون بشكل أفضل.



الأطعمة التي تحتوي على نسبة مرتفعة من الحديد

نحن نحصل على معظم الحديد الذي تحتاج إليه أجسامنا من الأطعمة التي نتناولها.

تشتمل مصادر الحديد على:



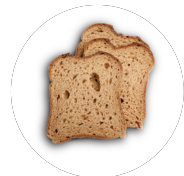
الخضراوات ذات الأوراق
الخضراء الداكنة



اللحوم الحمراء الخالية من
الدهون، الأسماك، الدجاج،
ديك رومي



البقوليات
(الفاصوليا، البازلاء، العدس)



الحبوب الغنية بالحديد (الخبز،
التورتيلا، الأرز البني، المكرونة)

طعام يحتوي على مستويات حديد عالية

تشتمل مصادر الحديد على:



الفاكهة المجففة



حبوب الإفطار المعتمدة
من WIC



التوفو



البيض

فيتامين C

يساعد فيتامين C جسمك على امتصاص الحديد. تناول الطعام الذي يحتوي على فيتامين C مع الأطعمة الغنية بالحديد.

تشتمل مصادر فيتامين C على:



- البرتقال
- الجريب فروت
- الطماطم
- الفلفل الرومي
- البروكلي
- البطاطس
- الفراولة
- الشمام
- الكيوي
- البطاطا الحلوة
- العصائر المعتمدة من WIC

جرب تناول هذه الأطعمة التي تحتوي على مزيج من فيتامين C والحديد:

عصائر WIC



حبوب الإفطار من WIC



الفاكهة



زبدة الفول السوداني
من WIC



المقرمشات



السلطة (خس وطماطم)



البقوليات، واللحم



التاكو الطري



البروكلي



الأرز البني



الدجاج المقلي
بالتحريك السريع



نصائح للحصول على قدر كافٍ من الحديد

- **تناول أطعمة متنوعة خلال اليوم.** تحتوي معظم الأطعمة الصحية على كميات صغيرة من الحديد، ومن ثم، تناول أطعمة من مختلف المجموعات الغذائية. وركز على تضمين الأطعمة الغنية بالحديد في كل وجبة.
- **اختر المشروبات بحكمة.** قد يجعل شرب القهوة والشاي من الصعب على جسمك استخدام الحديد. إذا كنت تشرب القهوة أو الشاي، فقم بشربهما بين الوجبات.
- **إذا كنتِ حاملاً، فتناولي فيتامينات ما قبل الولادة.** فهي تشتمل على مزيد من الحديد. تذكرتي تناول أي مكملات فيتامين أو حديد إذا كان مقدم الرعاية الصحية الخاص بك يوصي بذلك.
- **تناول الطعام الذي يحتوي على فيتامين C عند تناول الأطعمة الغنية بالحديد.** يساعد فيتامين C جسمك على امتصاص الحديد.
- **عند تناول الأطعمة الغنية بالحديد ينبغي الحد من كميات الحديد، والجبن، والزيادي التي يتم تناولها في الوقت نفسه.** تعد منتجات الألبان مصدراً جيداً للكالسيوم والبروتين، لكن ليس الحديد. قد يتسبب الكالسيوم الموجود في منتجات الألبان في منع امتصاص الحديد من الطعام. تعد 16-24 أونصة من الحليب كمية كافية من الحليب للطفل.

الحديد للأطفال الأكبر سنًا

يمكن منح حبوب إفطار الأطفال الرضع الغنية بالحديد واللحوم المهروسة إلى الرضع بداية من عمر 6 أشهر. ومواصلة منحهم حليب الأم أو غذاء الرضع الغني بالحديد حتى عمر 12 شهراً.



البروتين	الخضراوات	الحبوب	
اللحوم أو الدواجن المهروسة، أو المفرومة، أو المقطعة قطع صغيرة	بروكلي، وفاصوليا، وكرنب، وسبانخ، مطهية، أو مصفاة، أو مهروسة	حبوب الإفطار الخاصة بالرضع خبز الحبوب الكاملة سادة أرز أو مكرونة سادة	9-8 أشهر
اللحم الخالي من الدهون، أو الأسماك، أو الدجاج المقطع أو المفروم صفار البيض المطهي الفاصوليا المهروسة	بروكلي، وسبانخ، وكرنب، وافصوليا مطهية، أو مصفاة، أو مهروسة، أو قطع بحجم القضة قد تتسبب الفاصوليا في خطر الاختناق إذا لم تكن مهروسة	حبوب إفطار دافئة، مثل الشوفان أو كريمة القمح إذا كان الطفل يتمتع بقبضة الكماشة، فحاول استخدام حبوب الإفطار على شكل ه خبز الحبوب الكاملة سادة أرز أو مكرونة سادة	12-10 أشهر