

كيف نعوض نقص الحديد في الجسم عن طريق الطعام؟

الأحد 14 يناير 2018 10:01 م

أشارت «لى النائلي»، الاختصاصية في التغذية وصحة الإنسان وصاحبة مجموعة عيادات «wellness by design»، في تصريح لوكالة الأنباء الفرنسية، إلى أنّ نقص الحديد وفقر الدم منتشران عند النساء كما عند الرجال والأطفال. وفقر الدم هو ناتج عن نقص الحديد وعدد من الفيتامينات بشكل عام.

وتشير «لى» إلى أن نقص الحديد يؤدي أيضا إلى تساقط الشعر، والنقص في التركيز، والضعف في الذاكرة وضعف في الدم والطاقة. وتشدد الاختصاصية في التغذية للوكالة، على أهمية تناول المنتجات النباتية والحيوانية الغنية بالحديد، موضحة أن علاج نقص الحديد الحاد، هو دوائي أو من خلال الحقن واتباع نظام غذائي خاص.

من أهم مصادر الحديد

- المحار: ثلاث أونصات منه تحتوي على 10.2 مليجرام من الحديد، و 116 سعرة حرارية، إضافة إلى فيتامين ب12
- بذور اليقطين: 30 جراما منها تحتوي على 4.2 مليجرام من الحديد، و148 سعرة حرارية.
- الفاصولياء البيضاء: نصف كوب منها يحتوي على 3.9 مليجرام من الحديد، و153 سعرة حرارية.
- العدس: نصف كوب منه يوفر 3.3 مليجرام من الحديد و115 سعرة حرارية.
- الأوراق الخضراء الداكنة كالسبانخ المطبوخ: كوب ونصف منه يحتوي على 3.2 مليجرام من الحديد، و21 سعرة حرارية.

وإضافة لذلك، الكبد، وبذور عباد الشمس وبذور السمسم، ولحم البقر والضأن واللحوم الحمراء والأسماك والدواجن، والفول. وكذلك من بين الأغذية الغنية بالحديد؛ الشوكولاتة الداكنة، والتوفو، واليقطين، والبروكلي، والفلفل الأخضر، والملفوف، ونبات الهليون والمشمش المجفف، والبطاطا المخبوزة.

وبالتأكيد لا تغفل غنى المكسرات بالحديد، كالفول السوداني، والبقان، والجوز، والفسق، واللوز المحمص، والكاجو المحمص، والزبيب. علاوة على ذلك، يأتي البيض والدراق، والخوخ والشوفان والأرز البني ضمن قائمة الأطعمة الغنية بالحديد.

كيفية الاحتفاظ بالحديد في الجسم:

يجب تجنب شرب القهوة أو الشاي فهي تقلل من عملية امتصاص الحديد، كما يجب تجنب تناول أغذية غنية بالكالسيوم مع أغذية غنية بالحديد.

إضافة لذلك، ينبغي أيضا تجنب تناول المشروبات مع الوجبات التي تحتوي على الأطعمة الغنية بالحديد، ويُفضّل تناول مصادر الحديد جنباً إلى جنب مع مصادر للفيتامين ج، مثل عصير البرتقال، والبروكلي، والفراولة.