

الحديد وصحتك

Iron and Your Health

يحتاج النباتيون إلى تناول ما يقرب من ضعف كمية الحديد التي يحتاجها الأشخاص الذين يأكلون اللحوم والأسماك والدواجن. لا يمتص الجسم الحديد من الأطعمة النباتية بذات كفاءة امتصاصه للحديد من الأطعمة الحيوانية.

تستطيع الإناث فوق سن 50 اللاتي ما زلن يحضن الاستمرار في اتباع التوصيات للإناث اللاتي تتراوح أعمارهن بين 19 و49 سنة. قد تحتاج الإناث اللاتي تنزفن بشدة خلال الدورة الشهرية إلى حديد إضافي.

قد يحتاج الموظبون على التبرع بالدم إلى المزيد من الحديد اعتماداً على مجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك وتيرة تبرعهم.

قد يحتاج رياضيو التحمل مثل عدائي المسافات الطويلة إلى المزيد من الحديد بسبب شدة نشاطهم.

إذا كنت تعتقد أنك بحاجة إلى المزيد من الحديد، تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك حول احتياجاتك من الحديد.

كيف أحصل على الحديد الكافي إذا كنت حاملاً؟

تحتاج النساء الحوامل إلى المزيد من الحديد لدعم نمو أطفالهن. إذا كنت حاملاً، فاخترى الأطعمة الغنية بالحديد كل يوم. تناول مكملاً يومياً متعدد الفيتامينات/المعادن يحتوي على 16 إلى 20 مغ من الحديد. إذا كانت مستويات الحديد لديك منخفضة قبل الحمل، فقد تحتاجين إلى تناول المزيد من الحديد. تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك حول احتياجاتك من الحديد.

كيف يحصل الرضع على الحديد الكافي؟

يولد معظم الرضع الأصحاء بمخزون من الحديد يكفيهم ما يقارب 6 أشهر. حليب الثدي هو الطعام الوحيد الذي يحتاجه الرضع حتى سن 6 أشهر. واطبي على إعطاء حليب الثدي حتى يبلغ رضيعك السنين أو أكثر. يجب إطعام الرضع الذين لا يُعطون حليب الثدي من حليب الأطفال الذي يُباع في المتاجر. استمري في تقديم حليب الأطفال حتى يبلغ رضيعك 9 إلى 12 شهراً من العمر ويصبح قادراً على تناول أطعمة متنوعة غنية بالحديد.

لماذا يُعتبر الحديد مهماً؟

الحديد هو معدن يستخدمه جسمك لصنع الهيموجلوبين. يوجد الهيموجلوبين في خلايا دمك الحمراء ويساعد في نقل الأكسجين إلى جميع أجزاء جسمك. لن يكون لدى جسمك الهيموجلوبين الكافي بدون حديد كافٍ، وقد تُصاب بالأنيميا [فقر الدم] الناجم عن نقص الحديد. تتمثل بعض من أعراض فقر الدم بالشعور بالتعب طوال الوقت والإصابة بالمرض بسرعة أكثر. يحتاج الرضع والأطفال إلى الحديد من أجل نمو وتطور صحيين، بما في ذلك نمو الدماغ.

كم أحتاج من الحديد؟

تعتمد كمية الحديد التي تحتاجها على عمرك وجنسك وفيما إذا كنتِ حاملاً أو مُرضعة.

كمية الحديد الموصى بها في اليوم:

| العمر (سنوات) | ذكر | أنثى |
|-------------------|----------|-------|
| 1 إلى 3 | 7 مغ | 7 مغ |
| 4 إلى 8 | 10 مغ | 10 مغ |
| 9 إلى 13 | 8 مغ | 8 مغ* |
| 14 إلى 18 | 11 مغ | 15 مغ |
| 19 إلى 49 | 8 مغ | 18 مغ |
| فوق 50 | 8 مغ | 8 مغ |
| الحمل | لا ينطبق | 27 مغ |
| مُرضعة دون 19 | لا ينطبق | 10 مغ |
| مُرضعة 19 فما فوق | لا ينطبق | 9 مغ |

مغ = ميليغرام

*كمية الحديد الموصى بها في هذا العمر للإناث اللواتي يحضن هي حوالي 11 مغ في اليوم.

هل يحتاج بعض الأشخاص إلى المزيد من الحديد؟

نعم. يُمكن أن يحتاج بعض الأشخاص حديثاً أكثر من الكميات المُدرجة في الجدول أعلاه.

هل أحتاج إلى مُكمل الحديد؟

بالإضافة إلى تناول الأطعمة الغنية بالحديد يوميًا، قد يحتاج بعض الناس إلى مُكملات الحديد. تناول مُكملات الحديد فقط عندما يوصي بها مقدم الرعاية الصحية المتابع لك.

يُمكن أن يُضر الإفراط بالحديد، وخاصة بالنسبة للرُضع والأطفال. احتفظ دائمًا بمُكملات الحديد، بما في ذلك الفيتامينات المتعددة التي تحتوي على الحديد، بعيدًا عن متناول الأطفال.

يتمتع الأشخاص المصابون بداء ترسب الأصبغة الدموية كميات كبيرة جدًا من الحديد ويجب ألا يتناولوا مُكملات الحديد.

إذا كنت تتناول مُكملات الكالسيوم والحديد، فلا تأخذها في ذات الوقت. قد يقلل الكالسيوم من كمية الحديد التي يتم امتصاصها. تحدث مع الصيدلي أو أخصائي التغذية المُعتمد حول أفضل وقت في اليوم لأخذها.

لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات حول الحديد، انظر [HealthLinkBC File #68d](#) الحديد في الأطعمة.

لمزيد من المعلومات حول التغذية، اتصل على الرقم 1-8-1-1 للتحديث إلى اختصاصي تغذية مُعتمد.

عند بلوغه 6 أشهر، يحتاج رضيعك إلى المزيد من الحديد. أدرجي في غذاء رضيعك اليومي أطعمة صلبة غنية بالحديد بدءًا من عمر الـ 6 أشهر. وهي تشمل حبوب الرُضع المُدعمة بالحديد، واللحوم، والدواجن، والأسماك، والبيض، والعدس، والفاصولياء، والتوفو. قدمي الأطعمة الغنية بالحديد مرتين أو أكثر يوميًا. إذا لم يتناول طفلك العديد من الأطعمة الغنية بالحديد، تحدثي إلى اختصاصي تغذية مُعتمد.

لمزيد من المعلومات، انظري [HealthLinkBC File #69c](#) أطعمة الطفل الأولى.

كيف لي أن أحصل على أكثر كمية من الحديد من الأطعمة؟

يحتوي الطعام على الحديد في شكلين:

- يوجد حديد الهيم في اللحوم والأسماك والدواجن، ويسهل على جسمك امتصاصه.
- يوجد الحديد غير الهيم في الفاصولياء والعدس والحبوب الكاملة والخضروات والفواكه والمكسرات والبقول والبيض، ولا يمتصه جسمك بنفس الكفاءة.

يُمكنك امتصاص المزيد من الحديد غير الهيم من الأطعمة عن طريق تناولها مع الأطعمة التي تحتوي على حديد الهيم أو الأطعمة الغنية بفيتامين سي في ذات الوقت. ومن الأمثلة على الأطعمة الغنية بفيتامين سي: الفلفل الأحمر والأصفر والأخضر والبروكلي وكرنب بروكسل وبازلاء الثلج والبابايا وفاكهة الكيوي، والفرولة، والبرتقال والجريب فروت.

جرب مجموعات الطعام التالية لمساعدتك في الحصول على أكبر قدر من الحديد:

- حبوب الإفطار المُدعمة بالحديد (الحديد غير الهيم) مع برتقال أو نصف جريب فروت (فيتامين سي)
- شوربة البازلاء المقسومة (الحديد غير الهيم) مع بعض لحم الخنزير (حديد الهيم)
- سلطة مصنوعة من السبانخ (الحديد غير الهيم) والفرولة أو الفلفل (فيتامين سي)
- العدس (الحديد غير الهيم) والبروكلي والفلفل الأحمر (فيتامين سي) في صلصة الطماطم

اطه الطعام بأواني الطهي المصنوعة من الحديد الزهر لزيادة كمية الحديد غير الهيم في الأطعمة.

لا تشرب الشاي الأسود أو العشبي أو القهوة مع وجبتك. انتظر ساعة إلى اثنتين بعد الأكل. يُمكن أن تقلل هذه المشروبات من كمية الحديد غير الهيم الممتص من الأطعمة.