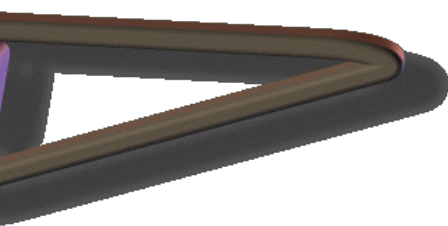


برای تغذیه سالم



توصیه‌های کلی زیر را به کار ببندید:

۱- استفاده از غذاهایی که غنی از آهن می‌باشند.

۲- استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین B12 (مثل پرتقال، گریب فروت، گوجه فرنگی، کلم، توت فرنگی، فلفل سبز، لیمو ترش)

۳- گنجاندن گوشت قرمز و جگر در برنامه غذایی هفته.

۴- پرهیز از مصرف چای یا قهوه همراه یا بلافاصله بعد از غذا.

۵- برطرف کردن مننکلات گوارشی و یبوست.

۶- تصحیح عادات غذایی غلط (مثل مصرف مواد غیر خوراکی مانند خاک، یخ) که خود از علایم کم خونی فقر آهن می‌باشند.

۷- مشاوری با پزشک و متخصص تغذیه

ببینگیری به موقع و یا بهبود کم خونی.

۸- استفاده از نانهای که از خمیر ورآمده شده‌اند.

۹- استفاده از خشکبار مثل توت خشک، خام، برگه آلو، انجیر خشک و کشمش که خوبی از آهن هستند.

۱۰- استفاده از غلات و حبوبات جوانه زده

۱۱- نشستن و شو و ضد عفونی کردن سطوح که استفاده می‌کنید.

۱۲- نشستن کامل دستها با آب و صابون

تهیه و مصرف غذا و پس از هر بار اجابت

۱۳- مصرف روزانه یک قرص آهن از بهار

چهارم بارداری تا سه ماه پس از زایمان در باردار.

۱۴- مصرف قطره آهن همزمان با شوره

تکمیلی تا پایان ۲ سالگی در کودکان.

دلایل کم خونی فقر آهن

دلایل گوناگونی برای کمبود آهن وجود دارد

آن جمله می‌توان به علل زیر اشاره کرد

۱ - دریافت ناکافی آهن به دلیل رژیم غذایی

مورد استفاده که در آن آهن کمی وجود دارد

مانند بعضی از رژیم‌های گیاه خواری.

۲ - جذب ناکافی آهن در اثر اسهال،

ترشح اسید معده، مشکلات گوارشی

تداخلات دارویی و داروهایی مثل کلستیر

سایمتیدین، پانکراتین، رانییتیدین

تتراسایکلین).

۳ - افزایش نیاز به آهن برای افزایش

خون در دوران تولدی، توجوانی، بار

شیردهی.

۴ - خون‌ریزی زیاد در دوران عادت ماهانه و

اثر جراحات یا ناشی از هموروئید (بواسه)

بیماری‌های بدخیم و انگل‌ها. کمبود آهن در

بزرگسال معمولاً در اثر از دست دادن خون

کم‌خونی ناشی از فقر آهن

فقر آهن یکی از شایع‌ترین اختلالات

تغذیه‌ای در کشورهای در حال توسعه

و مهم‌ترین علت کم‌خونی تغذیه‌ای در

کودکان و زنان در سنین باروری است

که با ایجاد گلبول‌های قرمز کوچک و

کاهش میزان هموگلوبین مشخص

می‌شود که این بیماری سبب اتلاف

منابع و مراقبت‌های بهداشتی،

کاهش بهره‌وری در اثر افزایش میزان

مرگ و میر ابتلا به بیماری در مادران و

کودکان و بالاخره کاهش ظرفیت

جسمی و روانی در بخش بزرگی از

جامعه می‌شود