

موضوع النصح الغذائية

الأنيميا
الناتجة عن
نقص الحديد

نقص الحديد ؟ حذار من فقر الدم !

أهم دور فيزيولوجي للهيموغلوبين المتواجدة داخل الكريات الحمر هو نقل الأكسجين من الرئتين إلى كامل خلايا الجسم. نقص مادة الهيموغلوبين يتسبب في نقص الأكسجين اللي يغذي الخلايا و ينتج عليها إلعوارض الآتية: يكون الإنسان ديمة تاعب و فاشل وجه مستصفر و قلبو يدق بسرعة و يتنفس بصعوبة و ما ينجمش يجهد روحو في الخدمة: و هذي هي علامات فقر الدم أو الأنيميا

المرأة الحامل : أقراص الحديد هامة !

المرء الحبله حاجاتها من الحديد تكبر و باش تتحصل على الكمية اللازمة ليها و لصغيرها، لا بد للمراء الحامل تأكل الماكلة الغنية بالحديد و كذلك تأخذ بصفة منتظمة الدويات اللي يعطهمها الطبيب أو القابلة كيف تمشي تعدي على الحباله.

تناول الفيتامين ج !

عصير البرتقال و الليموناضة و كذلك عصران القارص على الماكلة نافعين و غنيين بالفيتامين "ج" اللي يسهل دخول الحديد في الدم في مستوى المصارن حتى تحصل منفعتو.

الفيتامين "ج" يعاون على امتصاص مادة الحديد الموجودة في الطعام و لذا عصران القارص على الماكلة و إلا كعبة غلة مع الطعام من العادات الباهية اللي تعاون على الوقاية من مرض فقر الدم.

حذار من الأغذية التي تنقص امتصاص الحديد !

الشاي و القهوة مع الماكلة ينقصو من امتصاص الحديد. ننصحوكم باش تتناولوها على الأقل ساعة بعد الماكلة. الحليب و مشتقاته كيف الياغرت و اللبن يمثلوا غذاء متكامل لكن ينقصو من امتصاص الحديد لذلك يلزمننا نتناولوهم بعيد على الماكلة

الغذاء : انتقي الأغذية الغنية بالحديد !

ننصحو بتتويج الأغذية المتناولة باش يكون في الماكلة الكمية الكافية من الحديد، يلزمها تكون متكونة من الخضر و العظم و اللحم بجميع أنواعها (لحم بقري أو علوش أو دجاج أو حوت) و العجين و الغلال . كيف نركزو على نوع واحد من هذه الأنواع تولي الماكلة غير متوازنة وتتسبب في فقر الدم.

نلقاو الحديد في اللحم و الحوت و الدجاج و فص العظمة والحديد موجود زاده في العدس والفاول و الحمص واللوبياء والسلق والمعدنوس و تكون منفعة الحديد حاصلة أكثر إذا شربنا مع الفطور كأس ليموناضة و إلا عصير البرتقال محضر جديد و إلا كعبة غلة.

ما هي حاجياتك من الحديد !

مقدار ما يحتاجو الإنسان من مادة الحديد في اليوم يتراوح بين 7 و 30 مغ نلقاوهم خاصة في الكبد (14 مغ/100غ) والعدس (8 مغ/100غ) و اللوبية الشايحة (7 مغ/100غ) و القمح و الشعير (5 مغ/100غ) و البوفريوة و اللوز و اللحم (4 مغ/100غ) و الفول و الحمص و الشكلاطة (3مغ /100غ).

نقص الحديد، تعب، شحوب و فقر الدم !

نقص الحديد ينتج عليه فقر الدم أو أنيميا ويتسبب في الفشلة و التعب و التنفس بالصعوبة و الصغير ما يكبرش كيفما أندادو. فقر الدم مرض موجود بكثرة و كل واحد ينجم بمرض به راجل وإلا مرأء كبير و إلا صغير. و المرأء الحبله و اللي ترضع و الطفل الصغير أكثر عرضة لفقر الدم.