

ما الحديد؟

الحديد معدن مهم يوجد في بعض الأطعمة. قد يكون موجوداً بشكل طبيعي أو يُضاف إلى الأطعمة.

لماذا نحتاج إلى الحديد؟

الحديد ضروري لتكوين جزء من الدم يسمى الهيموغلوبين. ينقل الهيموغلوبين الأكسجين إلى جميع خلايا الجسم للحفاظ على صحتها. يمكن أن يؤدي نقص الحديد في الدم إلى فقر الدم الناجم عن نقص الحديد.

ما أسباب نقص الحديد؟

- عادات الأكل السيئة أو اتباع حمية سيئة: يمكن أن يؤدي اتباع حمية سيئة التخطيط أو عدم تناول ما يكفي من الطعام إلى تعريضك لخطر الإصابة بنقص الحديد.
- الحمية النباتية السيئة التخطيط: اللحوم والأسماك والدواجن غنية بالحديد. يتطلب الأمر تخطيطاً دقيقاً للحصول على ما يكفي من الحديد من مصادر الغذاء النباتية.
- الدورات الطمثية الغزيرة: يوجد الحديد في الدم. قد تزيد الدورات الطمثية الغزيرة من خطر الإصابة بنقص الحديد.
- الحمل: تزداد الاحتياجات من الحديد أثناء الحمل. بحلول الأثلوث الثالث من الحمل، تتضاعف احتياجات الأم من الحديد تقريباً. يضاف الحديد إلى مكملات ما قبل الولادة لمنع الإصابة بنقصه.

الحمل

الحديد عنصر غذائي أساسي للحمل، وهو ضروري لمساعدة الجنين على النمو.

يولد الرضع ولديهم مخزون من الحديد يستمر حتى عمر 6 أشهر تقريباً. في عمر 6 أشهر، من المهم إدخال الأطعمة الغنية بالحديد.

يجب على الأمهات تناول مكمل غذائي يحتوي على الحديد قبل الولادة لمنع نقص الحديد.



أعراض نقص الحديد













- الشعور بتعب شديد طوال الوقت
- نقص القدرة على مكافحة العدوى
- شحوب الجلد
- انخفاض مدى الانتباه
- ضعف العضلات
- ضعف الشهية

ما كمية الحديد التي أحتاج إليها؟

يحتاج الأشخاص المختلفون إلى كميات مختلفة من الحديد، اعتماداً على العمر والجنس والحالة البدنية. نعرض أدناه مخططاً يوضح مقدار الحديد الذي يحتاجه الأشخاص ذوي الخصائص المختلفة.

كمية الحديد (كل يوم)	العمر (بالسنين)
11ملغ	ذكور 14-18
8ملغ	ذكور 19+
15ملغ	إناث 14-18
18ملغ	إناث 19-50
8ملغ	إناث 51+
27ملغ	الحمل
9ملغ	الرضاعة الطبيعية

تحتوي الأطعمة على نوعين من الحديد

الحديد العديم الهيم			حديد الهيم		
يوجد الحديد العديم الهيم في الأطعمة النباتية ولا يمتصه الجسم جيداً مثل حديد الهيم.			يوجد حديد الهيم في الأطعمة الحيوانية. تمتص أجسادنا حديد الهيم بشكل أفضل.		
					
السبانخ ½C (125 مل) 2.0-3.4 ملغ	العدس 3/4 كوب (175 مل) 4.1-4.9 ملغ	شريحة واحدة من خبز القمح الكامل 1.2 ملغ	السماك 75 غم (2.5 أونصة) 1.4-1.7 ملغ	اللحم البقري 75 غم (2.5 أونصة) 3.3 ملغ	الدجاج 75 غم (2.5 أونصة) 0.4-2.0 ملغ
					
دقيق الشوفان 3/4 كوب (175 مل) 5.4-6.6 ملغ	فواكه مجففة 4/1 كوب (60 مل) 1.6 ملغ	بيضتان كبيرتان 1.2-1.8 ملغ	الضان 75 غم (2.5 أونصة) 1.3-2.1 ملغ	الديك الرومي 75 غم (2.5 أونصة) 0.3-0.8 ملغ	الكبد 75 غم (2.5 أونصة) 4.9-13.4 ملغ

كيف تزيد من امتصاص الحديد العديم الهيم

- يمكن تحسين استخدام الجسم للحديد العديم الهيم عند تناول طعام يحتوي على حديد الهيم في نفس الوقت.
- يمكن أن تساعد الأطعمة الغنية بفيتامين (ج) جسمك على استخدام الحديد العديم الهيم. تشمل الأطعمة الغنية بفيتامين (ج) ما يلي:



الحمضيات

الشمام

الفاولة

البروكلي

الفلفل

الطماطم

البطاطس

ماذا عن مكملات الحديد؟

إذا كنت تتمتع بصحة جيدة وتتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة يومياً، فعادةً لن تحتاج إلى مكملات الحديد (باستثناء فترة الحمل). يمكن الحصول على كمية أكثر من اللازم من الحديد من مكملات الحديد. تأكد دائماً من مقدم الرعاية الصحية المتابع لك قبل تناول مكملات الحديد. احفظ المكملات بعيداً عن متناول الأطفال.



نصائح لزيادة الحديد

- ◆ تقديم اللحوم والدواجن والأسماك (حديد الهيم) مع الأطعمة النباتية مثل الحبوب والبقوليات والخضروات أو الفاكهة (الحديد العديم الهيم).
- ◆ إدخال الأطعمة الغنية بفيتامين (ج) في كل وجبة للمساعدة على امتصاص المزيد من الحديد العديم الهيم من الحبوب والبقوليات والخضروات والفاكهة.
- ◆ استخدام مجموعة متنوعة من البقوليات (مثل الفول والعدس) في الحساء واليخنات والسلطات.
- ◆ رش بذور القمح على الحبوب أو إضافتها إلى رغيف اللحم وفتائر المافن.
- ◆ إضافة الفواكه المجففة (مثل المشمش أو القراصيا أو التمر أو الزبيب) إلى الحبوب والمخبوزات.
- ◆ شرب القهوة والشاي باعتدال وتجنب شرب هذه المشروبات مع الوجبات لأنها تقلل من كمية الحديد الممتصة من الأطعمة.
- ◆ إضافة الفاكهة إلى وعاء من الحبوب الكاملة أو وضعها بجانبه.
- ◆ الاستمتاع بتناول المعكرونة المعززة بصلصة الطماطم.

راجعته خبراء تغذية مسجلون في ديسمبر/كانون الأول 2022