



## کمبود آهن قدرت ادراك و یادگیری کودکان را کاهش می دهد

متخصص تغذیه گفت : کمبود آهن در کودکان سبب کاهش قدرت ادراك و یادگیری در آنان می شود.

سلامت نیوز : متخصص تغذیه گفت : کمبود آهن در کودکان سبب کاهش قدرت ادراك و یادگیری در آنان می شود. مرثی صفویدر گفت و گو با ایرنا افزود: کودکان مبتلا به کم‌خونی یادگیری کمتری دارند و ضریب هوشی این کودکان 10 درجه کمتر از حد طبیعی برآورد شده است. وی با بیان اینکه متأسفانه بسیاری از والدین نسبت به کمبود آهن کودکانشان بی توجه هستند، اظهار داشت : بسیاری از متخصصان اطفال ، قطره آهن را برای کودکان تجویز می کنند اما والدین بدلیل رغبت نداشتن کودک برای مصرف آن، از خوراندن آن به فرزند خود منصرف می شوند که این مساله موجب کم خونی در این دسته از کودکان می شود. این متخصص تغذیه ، ضعف عضلانی ، سردرد و سرگیجه را از علایم کم خونی در کودکان ذکر کرد و به والدین توصیه کرد نسبت به خوراندن ویتامین های آهن که پزشکان برای کودکان تجویز می کنند، بی توجه نباشند و به موقع آن را به کودکان بدهند. این متخصص تغذیه تصریح کرد: مواد غذایی از جمله جگر ، گوشت و اسفناج سرشار از آهن است که می تواند در جبران کمبود آهن کودکان بسیار موثر باشد.