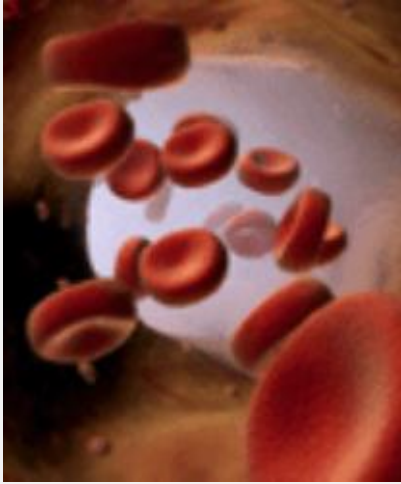




کم خونی قدرت تمرکز و یادگیری را کاهش می دهد

دکتر مسعود کیمیگر در گفتگو با خبرنگار سامانه خبری «سلامت نیوز» اظهار داشت...

دکتر مسعود کیمیگر در گفتگو با خبرنگار سامانه خبری 171#& سلامت نیوز اظهار داشت: آهن یکی از عناصر مهم و حیاتی برای فعالیت ذهنی، جسمی و خون است که فقر آن در بدن باعث کم خونی، خستگی، سردرد، خستگی و کاهش ظرفیت انجام فعالیت های بدن می شود و به طو ر مستقیم بر قدرت یادگیری تمرکز تأثیر می گذارد. و ی افزود: آهن یکی از عناصر اصلی و حیاتی برای ساخت هموگلوبین است که با کاهش و فقر آهن فرد دچار کم خونی و عوارض ناشی از آن می شود. 171#& این متخصص تغذیه تصریح کرد: 171#& رنگ پریدگی، خستگی زودرس، بی تفاوتی، سر گیجه، سر درد و سر گیجه و تنبلی از جمه عوارض کم خونی ناشی از کم خونی می باشد. 171#& کیمیگر گفت: فقر آهن به دلیل دریافت ناکافی آهن در پی رژیم سخت، جذب نا کافی، خون ریزی زیاد و افزایش نیاز رخ می دهد و در صورت درمان به کم خونی تبدیل می شود. 171#& وی ادامه داد: 171#& میزان نیاز آهن بر اساس جنسیت و سن متفاوت است و این نیاز در زنان باردار به دلیل افزایش حجم خون، رشد جنین و سایر بافت ها افزایش می یابد. 171#& کیمیگر اظهار داشت: 171#& منابع حاوی آهن شامل جگر، قلوه، گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم مرغ و سبزیجات برگ تیره و حبوبات می باشد البته جذب آهن منابع حیوانی بالا است ولی منابع گیاهی به دلیل جذب پایین باید همراه ویتامین C مصرف شوند. 171#& این متخصص تغذیه تصریح کرد: 171#& خوردن سیر، چایی همراه غذا و مصرف بیش از اندازه لبنیات میزان جذب آهن را در بدن کاهش می دهد و فرد با کمبود آهن مواجه می شود. 171#& وی افزود: 171#& کم خونی و فقر آهن با خوردن مکمل آهن می شود ولی مصرف آن نباید خودسرانه و بدون تجویز پزشک باشد زیرا مصرف زیاد آن مسمومیت شدید را به دنبال دارد. 171#&