



بلایی که فقر آهن به سرمان می‌آورد! چه میزان آهن در روز مورد نیاز است؟

آهن یک ماده معدنی است و وظیفه اصلی آن در بدن، رساندن اکسیژن موجود در هموگلوبین گلبولهای قرمز خون به سراسر بدن و کمک به سلولها در تولید انرژی لازم جهت انجام فعالیتهای روزانه است. آهن همچنین به دفع دی اکسید کربن نیز کمک می کند و فقر آهن پیامدهای زیادی برای بدن دارد.

آهن یک ماده معدنی است و وظیفه اصلی آن در بدن، رساندن اکسیژن موجود در هموگلوبین گلبولهای قرمز خون به سراسر بدن و کمک به سلولها در تولید انرژی لازم جهت انجام فعالیتهای روزانه است. آهن همچنین به دفع دی اکسید کربن نیز کمک می کند و فقر آهن پیامدهای زیادی برای بدن دارد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از سلامت آنلاین، وقتی ذخایر آهن بدن کم می شود، گلبولهای قرمز قادر نخواهند بود اکسیژن کافی را به بخشهای مختلف بدن برسانند و بیماری به نام آنمی (کم خونی) ایجاد خواهد شد که ناشی از کمبود آهن است.

احساس خستگی، ضعف و پایین بودن دمای بدن، رنگ پریدگی پوست و ناخن های دست، ریزش شدید مو، احساس گیجی و منگی، سردردهای زیاد، التهاب و تورم زبان همگی از نشانه های کمبود آهن بدن هستند.

اگرچه منابع آهن از طریق بسیاری از غذاها در دسترس هستند، اما تعدادی از افراد از جمله دختران نوجوان و زنان در محدوده سنی ۱۹ تا ۵۰ سال ممکن است میزان آهن مورد نیاز روزانه بدن خود را تنها از طریق رژیم غذایی روزانه دریافت نکنند. مشکل کمبود آهن برای کودکان کم سن و زنان باردار و یا زنانی که قصد بارداری دارند، از اهمیت بیشتری برخوردار است. در این موارد پزشک علاوه بر تغییر رژیم غذایی مکملهای حاوی آهن را نیز تجویز خواهد کرد.

نوزادان نیز برای رشد مغزی و فیزیکی بدن به آهن نیاز دارند. بدن نوزادان برای ۴ تا ۶ ماه اول پس از تولدشان ذخیره آهن کافی را داراست. پزشکان اطفال معمولاً برای نوزادان نارس متولد شده و یا نوزادانی که کمبود وزن دارند و از شیر مادر تغذیه می کنند، قطره های مکمل آهن تجویز می کنند. پس از ۶ ماهگی که نیاز بدن نوزاد به آهن بیشتر می شود و کودک به رشد کافی برای مصرف غذاهای جامد می رسد، می تواند بخش اعظم آهن مورد نیاز بدن خود را از منابع غذایی به دست آورد. اکثر غذاها و شیرخشکهای مخصوص نوزادان غنی شده با آهن هستند.

چه میزان آهن در روز مورد نیاز است؟

به دلیل اینکه بدن به سرعت خود را با مقدار کم یا زیاد آهن وفق می دهد و میزان جذب آهن مورد نیاز خود را تنظیم می کند، متعادل کردن آهن بدن و نگه داشتن آن در سطح مناسب و متعادل، کار سختی نیست. سازمان غذا و داروی امریکا مقدار آهن مورد نیاز روزانه بدن را برای گروههای سنی مختلف و جنسیت به شرح زیر بیان کرده است:

کودکان ۱ تا ۳ سال: ۷ میلی گرم
کودکان ۴ تا ۸ ساله: ۱۰ میلی گرم
نوجوانان ۹ تا ۱۳ سال: ۸ میلی گرم
مردان ۱۴ تا ۱۸ سال: ۱۱ میلی گرم
زنان ۱۴ تا ۱۸ سال: ۱۵ میلی گرم
مردان بالای ۱۹ سال: ۸ میلی گرم
زنان ۱۹ تا ۵۰ سال: ۱۸ میلی گرم
زنان بالای ۵۱ سال: ۸ میلی گرم

آهن موجود در غذاها دو نوع است: دارای هموگلوبین و بدون هموگلوبین؛ غذاهایی با منابع حیوانی مانند گوشت قرمز، غذاهای دریایی و گوشت طیور مانند مرغ و خروس و بوقلمون ... هر دوی آنها آهن را دارا بوده و جذب آنها نیز توسط بدن بهتر انجام می شود.

آهن بدون هموگلوبین در غذاهای گیاهی مانند اسفناج، لوبیا و غلات غنی شده مانند برنج و نانهای غنی شده یافت می شود. برای افزایش جذب آهن منابع گیاهی، توصیه می شود که آنها را به همراه گوشت قرمز، غذاهای دریایی و یا گوشت طیور و یا به همراه منابع ویتامین سی مانند مرکبات، کیوی، توت فرنگی و یا فلفل دلمه ای مصرف کنید. ذکر این نکته حائز اهمیت است که یکی از روشهای خوب برای افزایش دریافت آهن در بدن، داشتن یک رژیم غذایی متعادل، سالم و مناسب است که شامل انواع مواد غذایی مفید باشد.