



آهن؛ عنصری برای خون شما

یکی از نگرانی‌های همیشگی خانم‌ها، تامین آهن کافی جهت جلوگیری از کم‌خونی است. معمولاً خانم‌ها، پس از شروع قاعدگی و محسوس شدن یک سری از علائم کم‌خونی، در صدد جبران کمبود آهن بر می‌آیند؛ چرا که اولین علت کم‌خونی را کمبود آهن می‌دانند.

یکی از نگرانی‌های همیشگی خانم‌ها، تامین آهن کافی جهت جلوگیری از کم‌خونی است. معمولاً خانم‌ها، پس از شروع قاعدگی و محسوس شدن یک سری از علائم کم‌خونی، در صدد جبران کمبود آهن بر می‌آیند؛ چرا که اولین علت کم‌خونی را کمبود آهن می‌دانند.

بهتر است یادآوری کنیم که کمبود آهن می‌تواند یکی از علل کم‌خونی باشد وگرنه کم‌خونی علت‌های متفاوتی دارد که از جنبه‌های فیزیولوژیکی، متابولیسمی و... قابل بررسی است.

میزان آهن مورد نیاز بدن

این بار ما به دنبال یادآوری آهن مورد نیاز بدن در سنین مختلف هستیم. به طور کلی خانم‌ها علاوه بر مرحله ی ذکر شده، در مراحل دیگری از زندگی مانند بارداری، شیردهی و خصوصاً 3 سالگی به بعد کودک‌شان به علت اطلاع از تاثیر آهن در یادگیری، هوش و توانایی فیزیکی کودک، بیشتر به تامین آهن مورد نیاز توجه می‌کنند.

به طور کلی نیاز افراد به آهن به شرح ذیل می‌باشد:

در سنین 4 تا 8 سالگی 10 میلی‌گرم

9 تا 13 سالگی 8 میلی‌گرم

14 تا 18 سالگی در دختران 15 و در پسران 11 میلی‌گرم در روز

افراد بالای 19 سال در زنان 18 و در مردان 8 میلی‌گرم در روز

هر کشوری برای تامین آهن مورد نیاز افراد برنامه‌های متفاوتی دارد. از جمله معرفی منابع آهن و نقش آن در بدن، در دسترس قرار دادن مکمل‌های مناسب در سنین مختلف، غنی کردن بعضی مواد غذایی با افزودن آهن در صنایع غذایی و... .

مواد غذایی پُر آهن

در ادامه، چند ماده ی غذایی با مقدار آهن موجود در آن‌ها ذکر شده است:

جگر و احشای پخته 3 سروینگ (تقریباً 3*30) 10 میلی‌گرم

ماکیان و گوشت کبابی و پخته 3 سروینگ (تقریباً 3*30) 3.1 میلی‌گرم

گوشت دنده گوساله 3 سروینگ (تقریباً 3*30) 2.4 میلی‌گرم

لوبیا سفید پخته 1/2 لیوان 4 میلی‌گرم

سویای پخته 1/2 لیوان 4.5 میلی‌گرم

عدس پخته 1/2 لیوان 3.3 میلی گرم

لوبیا قرمز پخته 1/2 لیوان 3.1 میلی گرم

نخود پخته 1/2 لیوان 2.4 میلی گرم

اسفناج پخته 1/2 لیوان 3.2 میلی گرم

پوره ی گوجه فرنگی 1/2 لیوان 2.2 میلی گرم

تخم مرغ 1 عدد 1 میلی گرم

آجیل مخلوط 30 گرم 1 میلی گرم

بادام زمینی 30 گرم 0.5 میلی گرم

* نکته ی مهم این است بدانیم اگر چه یک سری مواد غذایی مانند اسفناج جزء مواد غنی از آهن حساب می شوند، ولی به علت برخی مواد در آن ها مانند اگزالات موجود در آن ها میزان قابل توجهی از آهن آن ها قابل جذب نیست، البته سایر مواد موجود در آن ها از جمله اسید فولیک موجب بهبود خون سازی می شود.

جذب آهن در بدن

پس از ورود مواد غذایی به بدن، مقدار آهنی که در دستگاه گوارش جذب می شود به عوامل متفاوتی بستگی دارد، جالب است بدانیم حتی میزان جذب توسط روده ها نیز تنظیم می شود. یعنی در زمان ذخایر کم آهن بدن، آهن بیشتری و در زمان ذخایر کافی، آهن کمتری جذب می شود.

از عوامل دیگر، میزان زیست دسترسی آهن می باشد، به این معنی که چه مقدار از آهن موجود در ماده ی غذایی قابلیت جذب شدن دارد.

از جمله عوامل تاثیر گذار در زیست دسترسی آهن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- 1- خوردن منابع ویتامین ث: مانند پرتقال و آب پرتقال تازه، بروکلی، گریپ فروت، طالبی، گوجه فرنگی و آب آن.
- 2- مقدار حرارت و زمان پخت: همیشه مواد را در حرارت متوسط و با حوصله بپزیم. همیشه آب پز کردن و بخارپز کردن و در مرحله بعد کبابی کردن به سرخ کردن ارجح است.
- 3- حبوبات را حتما 24 ساعت قبل از پختن در آب فراوان خیسانده و هر 8 ساعت آب آن را عوض کنیم.
- 4- به خوبی غذا را بجویم.
- 5- جوانه زدن دانه ها نظیر گندم بسیار مفید است. این کار را خودمان در مورد بسیاری از دانه ها می توانیم انجام دهیم.
- 6- خوردن چند قاشق ماست همراه غذا (ایجاد محیط اسیدی برای جذب بهتر آهن)، ولی زیاده روی نکنیم! شیر همراه غذا نخوریم.
- 7 یک ساعت قبل از غذا و 2 ساعت بعد از غذا چای و قهوه نخوریم.

و اما فراموش نکنیم که فقط به دنبال منابع غنی از آهن نباشیم، بدانیم که خوردن هر ماده ی غذایی بالاخره میزانی آهن دارد. در واقع

رعایت تنوع غذایی و مصرف همه ی گروه های غذایی به مقدار مناسب خود مهم ترین عامل، در تامین نیاز کلی بدن است!