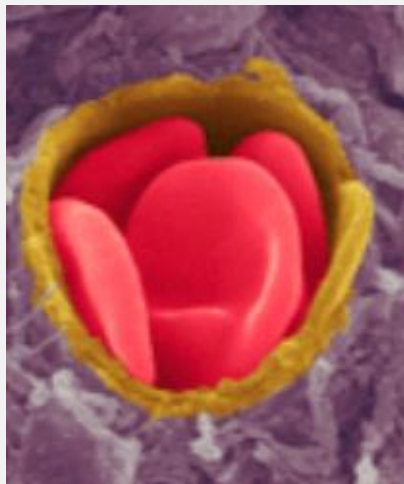




پیامد کم خونی فقر آهن چیست؟

آهن يك ماده بسیار ضروری برای سلامت بدن است. نیاز روزانه به این ماده مغذی بسیار اندك و در حد میلی گرم است.

سلامت نیوز : آهن يك ماده بسیار ضروری برای سلامت بدن است. نیاز روزانه به این ماده مغذی بسیار اندك و در حد میلی گرم است. اما گاهی همین مقدار کم نیز از طریق رژیم غذایی روزانه تامین نمی‌شود و در نتیجه در طولانی مدت، کمبود آهن سبب بروز بیماری، ناتوانی و کم خونی می‌شود. کودکان زیر 5 سال، نوجوانان در سنین بلوغ (بویژه دختران)، زنان سنین باروری (بویژه زنان باردار) و سالمندان بیشتر در معرض خطر کمبود آهن قرار دارند.

به گزارش ایسنا، در کشور ما کم خونی و کمبود آهن از مشکلات تغذیه‌ای شایع است به طوری که کم خونی در حدود يك پنجم کودکان 6 ساله، نوجوانان و مادران و يك سوم کودکان 15 تا 23 ماهه گزارش شده است.

با مصرف منظم و روزانه نان غنی شده با آهن و اسید فوليك می‌توان از عوارض ناشی از کمبود آهن پیشگیری کرد.

پیامدهای کم خونی فقر آهن

- مبتلایان به کم خونی فقر آهن زود خسته می‌شوند و قدرت و توانایی انجام کار در آنها کاهش می‌یابد.
 - در کم خونی فقر آهن احتمال ابتلا به بیماری‌های مختلف به علت تضعیف سیستم ایمنی افزایش می‌یابد. طول مدت بیماری و شدت آن نیز در این افراد بیشتر است.
 - ضریب هوشی کودکان مبتلا به کمبود آهن و کم خونی تا 10 امتیاز کاهش می‌یابد. توانایی یادگیری در این کودکان کمتر است و در دوران تحصیل با افت تحصیلی مواجه می‌شوند.
 - میزان تمرکز برای مطالعه (به ویژه در دانش آموزان) کاهش می‌یابد.
 - مرگ و میر مادران مبتلا به کم خونی فقر آهن شدید به هنگام زایمان افزایش می‌یابد.
 - در مناطقی که کمبود آهن و کم خونی شایع است، مرگ و میر جنین و شیوع تولد نوزاد نارس افزایش می‌یابد.
- روش‌های مقابله با کمبود ریزمغذی‌ها
- برای تامین مواد مغذی مورد نیاز روش‌هایی با کمترین هزینه و بیشترین سهولت در دسترس وجود دارد که عبارتند از:
- مصرف منابع غذایی حاوی ریزمغذی‌ها در برنامه غذایی روزانه
 - مصرف مکمل در افراد در معرض خطر مانند زنان باردار و کودکان زیر 2 سال
 - غنی سازی مواد غذایی با ریزمغذی‌ها
- غنی‌سازی آرد با آهن و اسید فوليك از حدود پنجاه سال گذشته در برخی از کشورها به اجرا درآمده است.

اصطلاح غنی‌سازی به معنی اضافه کردن يك يا چند ریزمغذی به يك ماده غذایی به منظور بهبود سطح سلامت جامعه است.

در غنی سازی مواد غذایی، غذاهایی که همه روزه توسط مردم مصرف می‌شود انتخاب شده و به کمک دستگاه‌های خاصی در کارخانجات، مواد مغذی مورد نیاز مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی به آن ماده غذایی اضافه می‌شود. به عنوان نمونه در کشوری که اغلب مردم آن برنج مصرف می‌کنند این ماده غذایی يك راه حل خوب برای افزودن مواد مغذی است.

غنی سازی آرد با آهن و اسید فولیک

در کشور ما نان غذای اصلی مردم به شمار رفته و به طور روزانه مصرف می‌شود (با میانگین سرانه مصرف 320 گرم)، بنابراین انتخاب خوبی برای افزودن مواد مغذی مانند آهن و اسید فولیک است. در حال حاضر نان غنی شده (شامل نان لواش، تافتوت و بربری) در سراسر کشور در دسترس مردم قرار دارد. با مصرف روزانه نان غنی شده بخشی از نیاز روزانه بدن به دو ریزمغذی و اسید فولیک تامین می‌شود. این راهکار جهت پیشگیری از کمبود آهن و اسید فولیک در جامعه ما انتخاب شده است.

غنی سازی آرد با آهن و اسید فولیک از حدود 50 سال گذشته در برخی از کشورها به اجرا درآمده است.

تمام افراد حتی مبتلایان به تالاسمی نیز بدون به خطر افتادن سلامتی می‌توانند از نان غنی شده استفاده کنند. استفاده از مکمل‌های آهن و اسیدفولیک مغایرتی با مصرف نان غنی شده ندارد.

همچنین در دوران بارداری از آنجا که نیاز به آهن بسیار بالاست، علاوه بر مصرف نان غنی شده باید مصرف مکمل آهن مطابق با توصیه‌های وزارت بهداشت معادل روزانه يك قرص سولفات فرو از شروع هفته 16 بارداری تا 3 ماه پس از زایمان ادامه یابد.

در غنی سازی آرد با آهن و اسید فولیک افزودن مواد مغذی هیچ تاثیری بر طعم، بو، مزه و رنگ و ظاهر نان ندارد.

فواید غنی سازی آرد با اسیدفولیک

افزودن اسیدفولیک به آرد در پیشگیری از برخی بیماری‌های شایع بسیار موثر است:

- کمبود اسید فولیک در ماه اول بارداری که سیستم عصبی جنین در حال شکل‌گیری است، می‌تواند منجر به بروز ناهنجاری‌های مادرزادی در لوله عصبی شود. نقص لوله عصبی برحسب شدت آن می‌تواند منجر به مرگ نوزاد شده و یا صدمات جبران ناپذیری به سلامت کودک وارد کند. مصرف نان غنی شده با اسیدفولیک یکی از راه‌های مهم پیشگیری از بروز نقایص مادرزادی لوله عصبی در نوزادان است.

- نقش اسید فولیک در پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی و ابتلا به سرطان‌ها نیز نشان داده شده است. برخی از کشورها، با اضافه کردن آهن و اسید فولیک به آرد موفق شده‌اند. شیوع نقایص مادرزادی لوله عصبی و بیماری‌های قلبی و عروقی را تا حد قابل ملاحظه‌ای کاهش دهند.

به خاطر داشته باشید که برای پیشگیری از کمبود آهن و پیامدهای ناشی از آن، علاوه بر استفاده از نان غنی شده باید نکات زیر را رعایت کرد:

- مصرف منابع غذایی حاوی آهن مانند گوشت، حبوبات و انواع مغزها

- مصرف منابع غذایی ویتامین C از جمله سبزی‌ها و صیفی‌های تازه مانند گوجه فرنگی، فلفل سبز، گل کلم، سبزی خوردن و میوه‌ها به ویژه مرکبات

- خودداری از صرف چای و قهوه از يك ساعت قبل تا 2 ساعت پس از صرف غذا