



## جوش شیرین موجود در نان موجب دفع آهن می شود

یک متخصص تغذیه گفت: وزارت بهداشت باید استفاده از جوش شیرین رادر نانوائی ها ممنوع کند.

سلامت نیوز : یک متخصص تغذیه گفت: وزارت بهداشت باید استفاده از جوش شیرین رادر نانوائی ها ممنوع کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ، دکتر محمد علیزاده ، با اشاره به ارتباط جوش شیرین نان و فقر آهن، اذعان داشت: جوش شیرینی که برای تهیه خمیر نان افزوده می شود، به خاطر وجود آنزیم "آمفیکال" منجر به دفع آهن می شود.

وی گفت: آهن نقش زیادی در ساختن هموگلوبین خون داشته و در صورت عدم دریافت آن صدماتی به بدن وارد و در نتیجه فرد دچار کسالت و بی حالی می شود.

به گفته وی، خارش پوست، کم حوصلگی و بی حالی دائمی و سیاهی رفتن چشم به موقع برخوردار شدن، از علائم و نشانه های کمخونی در افراد است.

این متخصص تغذیه استفاده بسیار از مواد غذایی غنی از آهن را در مواد غذایی کودکان مورد تاکید قرار داد و افزود: بدن برای رشد و خونسازی به آهن که یکی از مواد معدنی است نیاز دارد.

وی همچنین گفت: خانم هایی که در دوران قاعدگی هستند، کودکان، زنان شیرده و باردار نیاز بیشتری به آهن دارند.

این متخصص تغذیه در عین حال تاکید کرد: مصرف بیش از اندازه آهن برای افراد بزرگسال که دو سوم عمر آنها سپری شده بسیار خطرناک است.

به گفته دکتر علیزاده، انسان ها برای تامین آهن بیشتر باید از منابع گیاهی، انواع سبزی و میوه سرشار از ویتامین C استفاده کنند زیرا ویتامین C باعث جذب بیشتر آهن می شود.

مدرس دانشگاه علوم پزشکی ارومیه گفت: کمبود مصرف منابع حیوانی و گوشتی مانند گوشت قرمز، گوشت سفید و ماهی را که از منابع آلی آهن هستند می توان یکی از علل فقر آهن شمرد.

وی با اشاره به نقش وزارت بهداشت در رابطه با کمبود آهن، افزود: وزارت بهداشت باید دخترانی را که با فقر آهن مواجه اند را از طریق آزمایش، میزان ذخایر آهنشان را غربالگری کرده و یا از طریق توصیه های غذایی در کلاس ها دختران را با این امر آشنا کنند.

علیزاده در پایان افزود: افرادی هم که از کمبود آهن در بدن خود اطلاعی ندارند و یا با کمبود آن مواجه هستند باید به پزشک مربوطه مراجعه کرده و نباید بدون تجویز پزشک از مکمل های آهن استفاده کنند .