

فقر آهن یادگیری کودکان را کاهش می‌دهد

فقر آهن در کودکان بدون ابتلا به کم خونی باعث نقصان در کارکرد مغز و افت تحصیلی آنها می‌شود.



جام جم آنلاین: فقر آهن در کودکان بدون ابتلا به کم خونی باعث نقصان در کارکرد مغز و افت تحصیلی آنها می‌شود. به گزارش روز جمعه جام جم آنلاین به نقل از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اظهارداشت: از علایم نخستین فقر آهن، احساس خستگی، کاهش قوای کار، تمرکز و کاهش قوای مغز است که در کودکان مدرسه رو که به تمرکز و قدرت یادگیری بالا نیاز دارند اهمیت بالایی دارد.

فروزان صالحی افزود: با ادامه روند کاهش آهن فرد دچار کم خونی می‌شود که با رنگ پریدگی، ضعف، تند شدن ضربان قلب، کم شدن دامنه تنفس و بی حالی همراه است.

وی خاطرنشان کرد: فیبر موجود در مواد غذایی برای سلامت و کاهش وزن مفید است ولی رژیم پرفیبر به نفع جذب آهن و مس نیست و فرد با فقر این عناصر مواجه می‌شود.

این کارشناس دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت افزود: بعضی ترکیبات گیاهی آنتی اکسیدان های موجود در سیب، گلابی، کشمش، آلبالو و چای با آهن پیوند و ترکیب غیر قابل جذب تشکیل و جذب آهن را کاهش می‌دهند.

وی اضافه کرد: جذب آهن معدنی موجود در منابع حیوانی با مصرف این مواد تداخل ندارد و سریع جذب می‌شود ولی آهن گیاهی باید با ویتامین C همراه باشد.

صالحی گفت: در بسیاری از موارد فقر آهن با روی توام است و رشد کودکان از لحاظ جسمی و ذهنی را دچار اختلال می‌کند به همین دلیل تشخیص زود هنگام فقر این دو عنصر در کودکان بسیار مهم است.

وی افزود: بر همین اساس ذائقه سازی در سنین کودکی بسیار حائز اهمیت است تا افراد در بزرگسالی دچار فقر آهن و روی نشوند.

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: گوشت قرمز، حبوبات به خصوص عدس و سویا غنی از آهن است و مادران باید این مواد را در وعده های غذایی خانواده قرار دهند.