

کمبود آهن چه اثری روی بدن می‌گذارد؟

هر کسی که کارتون ملوان زبل یا همان «پاپای» را دیده باشد، می‌داند که خوردن آهن چه قدر برای بدن مفید است؛ اما در دنیای واقعی، کمبود این ماده معدنی می‌تواند اثر عمیق تری روی بدن بگذارد.



هر کسی که کارتون ملوان زبل یا همان «پاپای» را دیده باشد، می‌داند که خوردن آهن چه قدر برای بدن مفید است؛ اما در دنیای واقعی، کمبود این ماده معدنی می‌تواند اثر عمیق تری روی بدن بگذارد.

آهن برای گلبول‌های قرمز بدن به شدت مهم است. گلبول‌های قرمز هم وسیله‌های حمل اکسیژن به سلول‌ها هستند. وقتی آهن کم می‌شود، سلول‌ها نمی‌توانند کارشان را درست انجام دهند و کارکرد بدن آسیب می‌بیند. کمبود آهن غالب‌ترین اختلال تغذیه در سراسر دنیا و اصلی‌ترین دلیل ابتلا به کم‌خونی است. بزرگ‌ترین نشانه آن هم احساس خستگی است.

اغلب انسان‌ها حدود 4 گرم آهن در بدنشان دارند که 2 گرم آن در جریان خون است و نیم دیگر در نقاط مختلف بدن مثل کبد ذخیره شده. وقتی آهن خون پایین می‌آید، اول ذخیره مصرف می‌شود و سپس روی کیفیت خون اثر می‌گذارد.

به گزارش سلامت نیوز، میزان توصیه شده برای مصرف روزانه متغیر است و به سن و جنسیت بستگی دارد اما معمولاً مردها باید 7.8 میلی گرم و خانم‌ها 8.14 میلی گرم مصرف کنند.

رنگ پریدگی، دشواری تنفس، تپش قلب و احساس گیجی، احساس ضعف یا بدخلقی و حتی کاهش فشار خون از دیگر علائم فقر آهن در بدن است.

خوردن سبزیجات برگ دار مثل اسفناج از راه‌های افزایش این ماده معدنی مهم است.