

کمبود آهن یکی از شایعترین اشکال سوء تغذیه است.  
۵۰٪ از کم خونی‌ها ناشی از کمبود آهن است.

### دلایل کم خونی فقر آهن چیست؟

◆ بارداری

◆ دوران سریع رشد (شیرخوارگی - بلوغ)

◆ از دست رفتن خون از بدن به دلیل عادت ماهیانه  
یا خونریزی به دلیل اعمال جراحی، جراحی،  
خونریزی دستگاه گوارش و غیره).

◆ دریافت ناکافی آهن از مواد غذایی.

◆ جذب ناکافی آهن موجود در مواد غذایی.

### علائم کم خونی چیست؟

◆ خستگی

◆ رنگ پریدگی

◆ کاهش توان فعالیت

◆ تنگی نفس غیر معمول در هنگام ورزش

◆ ضربان سریع قلب

◆ سردرد

◆ دستها و پاها سرد

◆ کاهش عملکرد در کار یا مدرسه

◆ قاشقی شدن ناخنها

◆ ترک خوردگی گوشه‌ی لبها

### چه کسانی در معرض این نوع کم خونی هستند؟

◆ زنان باردار.

◆ دختران نوجوان و زنان در سنین باروری به دلیل  
از دست دادن خون در دوران عادت ماهیانه.

◆ کودکان، بویژه کودکان ۶ ماه تا ۳ سال به دلیل  
رشد سریع و دریافت ناکافی آهن از طریق رژیم

غذایی.

◆ کودکان ۱ تا ۵ سالی که بیشتر از ۳ لیوان شیر در

روز می‌خورند.

### روشهای پیشگیری از کم خونی فقر آهن؟

□ برخی از انواع کم خونی‌ها قابل پیشگیری هستند،  
مانند: کم خونی‌هایی که به رژیم غذایی مربوط  
می‌شوند.

□ برای جلوگیری از کم خونی فقر آهن باید غذاهای  
حاوی آهن مصرف کرد.

### غذاهای غنی از آهن کدام است؟

✿ جگر و سایر گوشتها (مرغ، ماهی و گوشت قرمز).  
✿ خشکبار (آلو، زردآلو، کشمش، خرما و ...).  
✿ انواع مغزها (پسته، گردو، بادام و ...).



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

مرکز آموزشی درمانی شهید اکبرآبادی



\* غذاهای حاوی **ویتامین ث** (مثل: انواع مرکبات،

گوجه فرنگی و ...) جذب آهن غیرهم را در صورتی

که در یک وعده مصرف شوند، **افزایش** می دهد.

\* موادی مانند: پلی فنل ها، فیناتها و کلسیم که اجزای

بعضی از غذاها و نوشیدنی ها مانند: **چای، قهوه، غلات**

**کامل، حبوبات، شیر و سایر لبنیات** هستند، جذب آهن

غیرهم را اگر در یک وعده مصرف شوند **کاهش**

می دهد.

\* کلسیم، حتی جذب آهن هم را نیز اگر در یک

وعده مصرف شوند کم می کند. با این حال در مورد

افراد سالمی که رژیم غذایی متنوعی مصرف می کنند

این مقدار ممانعت از جذب آهن توسط این مواد

معمولاً نگران کننده نیست.

بارزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

\* سبزیجات با رنگ سبز تیره (اسفناج، بروکلی و ...).

\* حبوبات

چگونه می توان جذب آهن را افزایش داد؟

آهنی که از رژیم غذایی، جذب بدن می شود به

عوامل مختلفی بستگی دارد:

\* جذب آهن **گوشت، مرغ، ماهی** (آهن هم) **۲ تا ۳**

برابر آهن موجود در **گیاهان** (آهن غیرهم) است.

\* مقدار آهنی که از غذاهای گیاهی جذب می شود

بستگی به انواع دیگر غذاهایی دارد که در همان

وعده مصرف می شود.

\* غذاهای حاوی آهن **هم (گوشت، مرغ و ماهی)**

جذب آهن غذاهای حاوی آهن **غیرهم (گیاهان)** را

افزایش می دهد.

\* خوردن کمی گوشت همراه با سایر منابع آهن

مانند بعضی سبزیجات کمک می کند که آهن بیشتری

از این غذاها جذب شود.



در مورد

# کم خونی فقر آهن

چه می دانید؟

پمفلت آموزشی مددجو