

به نام خداوند دوستدار سلامتی



بچه های عزیز سلام ، امیدوارم حالتان خوب باشد . امروز در مورد یکی از مواد بسیار مهم که برای بدن همه ی ما لازم است و در اثر کمبود آن بیمار می شویم پریشان می نویسم .

آهن چیست ؟

آهن یک ماده ی مغذی مورد نیاز برای ادامه حیات است و اساسی ترین ماده ی اولیه برای ساختن گلبول های قرمز خون می باشد . اگر برای ساختن گلبول های قرمز خون ، آهن به مقدار کافی در دسترس نباشد ، ابتدا فرد از ذخایر آهن بدن استفاده می کند و در صورت ادامه ی این وضعیّت آهن بدن فرد کاهش می یابد و زمانی که کمبود آهن ادامه یابد کم خونی و فقر آهن بروز می کند .

عوارض کمبود آهن عبارت است از :

- اختلال در تکامل و هماهنگی سیستم اعصاب حرکتی
- اختلال در تکامل گفتاری
- کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی
- تغییرات رفتاری (بی تفاوتی ، خستگی و بی حسی)
- کاهش مقاومت بدن در برابر عفونت ها

برای رفع کم خونی و فقر آهن باید :

- در برنامه ی غذایی روزانه خود از مواد غذایی آهن دار مانند : گوشت قرمز ، تخم مرغ ، سبزی ها (جعفری ، اسفناج ، کاهو) و حبوبات (عدس ، لوبیا) استفاده کنیم .
- همراه با غذا سالادی شامل کاهو ، کلم ، گوجه فرنگی ، فلفل دلمه ای سبز میل نماییم .
- بعد از غذا ، خوردن میوه به خصوص مرکبات که حاوی ویتامین C است و باعث جذب آهن می شود فراموش نشود .
- در برنامه ی غذایی خود از انواع خشکبار مثل توت خشک ، برگه ی آلو ، انجیر خشک و کشمش استفاده کنید .

دوستدار شما آقای قلم

۹۲/۹/۶