



المملكة العربية السعودية
وزارة الحرس الوطني - الشؤون الصحية

حمية غنية بالحديد

HIGH IRON DIET



أهمية الحديد :

الحديد مهم لبناء خلايا الدم الحمراء و إنتاج الطاقة.

أعراض نقص الحديد :

- الشعور بالتعب و الضعف.
- قلة الإنتاجية و الأداء المدرسي.
- بطء التطور العقلي و الاجتماعي خلال مرحلة الطفولة.
- الشعور بالبرد، ضعف المناعة مما يزيد احتمالية الإصابة بالعدوى.
- التهاب اللسان.

الاحتياج اليومي من الحديد :

الفئة	المرحلة العمرية (سنة)	الكمية الموصى بتناولها (ملي جرام/ اليوم)
الرجال	٩-١٣	٨
	١٤-١٨	١١
	١٩-٧٠	٨
النساء	٩-١٣	٨
	١٤-١٨	١٥
	١٩-٥٠	١٨
	٥٠-٧٠	٨
الحامل	كل الأعمار	٢٧
المرضعة	١٨	١٠
	أكثر من ١٨	٩

تعليمات غذائية هامة لزيادة امتصاص الحديد :

- تناول الأطعمة الغنية بفيتامين (ج) مع الأطعمة المحتوية على الحديد، لأن فيتامين (ج) يزيد من امتصاص الحديد من الطعام داخل الجسم. مصادر فيتامين (ج): البرتقال، الفلفل البارد الطازج، الفراولة، البروكلي، الفلفل الحار، الطماطم، الجريب فروت ، الكيوي، المانجا، الأناناس، الليمون.
- تجنب شرب الشاي و القهوة والمشروبات الغازية مع الوجبات لأنها تمنع امتصاص الحديد و عدة معادن أخرى، وعوضاً عن ذلك تناولها بعد الوجبة بساعتين.
- طبخ اللحم و الدجاج مع الخضروات يزيد من امتصاص الجسم للحديد.

المصادر الغذائية لتناول الحديد

١٢	حبوب الإفطار المدعمة بالحديد كوب واحد
٦,٦	عدس مطبوخ كوب واحد
٥,٣	كبد ٩٠ جرام
٥	دبس العسل الأسود ملعقة طعام واحدة
٣,١	لحم بقر مطبوخ ٩٠ جرام
٢,٨	بطاطس مع القشر مطبوخ
٢,٦	فاصوليا حمراء ٢/١ كوب
٢,٥	جنين القمح
٢,٢٥	فاصوليا بيضاء ٢/١ كوب
٢,٢٥	لحم خروف ٩٠ جرام
٢,١٥	فول مطبوخ ٢/١ كوب
٢	كاجو ٤/١ كوب
٢	جمبري ٣ حبات متوسطة
٢	ساردين ٥ حبات صغيرة
٢,٢	لحم بقر مفروم ٩٠ جرام
١,٧	مشمش مجفف ١٠ قطع
١,٦	دقيق الشوفان ١ كوب
١,٩	سبانخ مطبوخ ٢/١ كوب
١,٦	زبيب ٢/١ كوب
١,٥	تين مجفف ٢/١ كوب
١,٣	بازلاء مطبوخة ٢/١ كوب
١,٢	زبدة الفول السوداني ٢/١ كوب
١,٢	حب تباع الشمس ٤/١ كوب
٠,٩	صدر دجاج
٠,٩	لوز ٤/١ كوب
٠,٨	تونة ٩٠ جرام
٠,٨	فول سوداني ٤/١ كوب
٠,٧	بروكلي مطبوخ ٢/١ كوب
٠,٥	خبز بر شريحة توست
٠,٥	بيضة
٠,٥	توت أزرق ٢/١ كوب
٠,٤	توت أحمر ٢/١ كوب
٠,٣	خبز أبيض شريحة توست
٠,٢	سمك مطبوخ ٩٠ جرام

