

کمبود آهن

آهن یک ماده معدنی است که در انواع مواد غذایی یافت می‌شود. آهن به انتقال اکسیژن در سراسر بدن کمک می‌کند و برای زنده ماندن ضروری است. همچنین برای رشد مغز، رشد و عملکرد سیستم ایمنی مهم است.

علائم کمبود آهن

اگر طفل شما در رژیم غذایی‌اش آهن کافی دریافت نکند، ذخایر آهن بدنش مصرف خواهد شد. اگر این ذخایر دوباره جبران نشوند، ممکن است به کم‌خونی ناشی از کمبود آهن منجر شود. علائم این وضعیت شامل موارد زیر است:

- احساس خستگی یا ضعف
- مریض شدن مکرر و عدم توانایی در مقابله با عفونت‌ها
- تغییرات رفتاری، مانند بی‌علاقگی به بازی
- کاهش اشتها

آهن در کجا یافت می‌شود؟

بهترین منبع آهن، آهن هم است که در غذاهای حیوانی یافت می‌شود. بدن به آسانی این نوع آهن را جذب می‌کند. سعی کنید هر روز حداقل یک وعده از این نوع غذا را در رژیم غذایی طفل خود بگنجانید. منابع شامل موارد زیر است:

- گوشت سرخ کم‌چرب مانند گوشت گاو، گوسفند و گوساله
- مرغ، گوشت خوک و بوقلمون
- ماهی، تون ماهی، سالمون و غذاهای بحری مانند صدف
- گوشت اعضای داخلی مانند جگر و گرده

منابع خوب - آهن موجود در منابع گیاهی

این نوع آهن عمدتاً در غذاهای گیاهی یافت می‌شود. جذب آن به اندازه آهن هم آسان نیست، اما همچنان در رژیم غذایی طفل شما اهمیت دارد. منابع شامل موارد زیر است:

- تخم مرغ
- سبزیجات تقویت‌شده با آهن
- نان سبوس‌دار یا نان سفید تقویت‌شده با آهن
- حبوبات مانند عدس، نخود، لوبیای قرمز، مخلوط چهارتایی لوبیا، لوبیای پخته
- توفو
- سبزیجات برگ‌دار سبز مانند اسفناج، گیل، براکلی
- میوه‌های خشک‌شده مانند زردآلو و کشمش
- کره بادام‌زمینی و مغزها (مغز کامل برای اطفال زیر پنج سال توصیه نمی‌شود)
- تخم‌ها مانند تخم کنجد
- حمص (نخود) و تهینی (تخم کنجد)

ویتامین C جذب آهن غیرهم را افزایش می‌دهد. در همان وعده غذایی، مواد غذایی حاوی ویتامین C را نیز بگنجانید. نمونه‌هایی از این مواد غذایی شامل میوه‌های ترش، کیوی، توت‌فرنگی، آناناس، مرچ دلمه‌ای، رومی، بروکلی و نخود سبز است.



طفل شما به چه مقدار آهن نیاز دارد؟

سن	میزان مصرف روزانه توصیه شده
7-12 ماه	11 میلی‌گرم در روز
1-3 سال	9 میلی‌گرم در روز
4-8 سال	10 میلی‌گرم در روز
9-13 سال	8 میلی‌گرم در روز
14-18 سال (پسر)	11 میلی‌گرم در روز
14-18 سال (دختر)	15 میلی‌گرم در روز

منبع: مقادیر مرجع مواد مغذی استرالیا (2005)

میزان آهن مواد غذایی

غذا	اندازه وعده	آهن (میلی‌گرم)	غذا	اندازه وعده	آهن (میلی‌گرم)
گوشت گاو/بره بدون چربی	100 گرم	2-3	نخود فرنگی	½ کاپ	6.2
مرغ/بوقلمون/خوک	100 گرم	1	توفو	100 گرم	7.9
ماهی	100 گرم	1	دانه سویا	½ کاپ	2.5
تخم مرغ	1 عدد بزرگ	1	عدس	½ کاپ	1.8
جگر مرغ	100 گرم	11	دانه سویا	½ کاپ	2.0
گوشت کانگورو	100 گرم	3.2	لوبیای پخته شده	½ کاپ	1.4
ماهی (سفید)	100 گرم	0.3	بادام زمینی	10	0.8
ماهی سالمون	100 گرم	1.3	بادام	10	0.4
تن ماهی کنسرو شده	70 گرم	0.7	کره بادام زمینی	1 قاشق غذاخوری	0.5
غلات غنی‌شده مخصوص نوزادان	5 قاشق غذاخوری	5.2	چغندر	3 برش	1.2
غلات غنی‌شده	30 گرم	2.8	مارچوبه	5 عدد	1
جو دوسر پرک شده	30 گرم	1.1	اسفناج (خام)	½ کاپ	0.6
موسلی	1/3 کاپ	2	نخود سبز	½ کاپ	1
نان سفید	1 برش	0.3	بروکلی	½ کاپ	0.4
نان سبوس‌دار	1 برش	0.7	کشمش	1 قاشق غذاخوری	0.3
پاستا (پخته شده)	½ کاپ	0.3	زردآلو خشک شده	5 نیمه	0.8
برنج قهوه‌ای (پخته شده)	½ کاپ	0.4	آب آلو	۱۸۰ میلی‌لیتر	2.5
برنج سفید (پخته شده)	½ کاپ	0.3	کاسترد	½ کاپ	0.4

چند راه برای افزایش جذب آهن:

- هر روز گوشت سرخ، مرغ، ماهی، گوشت خوک یا تخم مرغ مصرف کنید.
- از مواد خوراکی مانند تون ماهی، ژامبون، مرغ بریده شده یا تخم مرغ در ساندویچ استفاده کنید.
- یک نوع غله صبحانه را که آهن افزوده شده دارد انتخاب کنید (مثل Weet-bix یا سریال برنج اطفال). میوه به رژیم غذایی اضافه کنید تا جذب آهن بهتر شود.
- از نان و پاستای تهیه شده از گندم کامل استفاده کنید.
- حبوبات (مثلاً عدس، نخود یا لوبیا) را به سوپ، خورش و غذاهای دیگر اضافه کنید.
- کره بادام زمینی یا حمص را روی نان یا بیسکویت بمالید.
- لوبیای پخته را با نان تست گندم کامل سرو کنید.
- میوه خشک و مغزها (برای اطفال بالاتر از 5 سال) را به عنوان میان وعده بدهید.

رژیم گیامخواری یا وگان

اگر اطفال تان از رژیم غذایی گیامخواری یا وگان پیروی می کنند، نیاز است که غذاها با دقت برنامه ریزی شوند تا از دریافت کافی آهن مطمئن شوید. آن ها باید مقدار زیادی حبوبات، میوه، سبزیجات، مغزها، تخم ها، محصولات سویایی (مانند توفو)، نان سبوس دار و حبوبات مصرف کنند.

مواد مانع جذب آهن

کافئین (چای، قهوه و نوشابه های کولا) و سبوس نپخته مانع جذب آهن در بدن می شوند و نباید به اطفال تان داده شوند.

شیر گاو

نوشیدن مقدار زیاد شیر می تواند باعث کم خونی ناشی از کمبود آهن شود. این به این دلیل است که شیر منبع خوبی از آهن نیست و می تواند اشتهاى طفل شما را نسبت به غذاهای دیگر کم کند. برای اطفال بالاتر از ۱۲ ماه، مقدار مصرف شیر گاو باید کمتر از ۵۰۰ میلی لیتر در روز باشد. اگر طفلتان پنیر و ماست مصرف می کند، به شیر حتی کمتر از این مقدار نیاز دارد. برای مثال، طفلی که بین ۱ تا ۳ سال عمر دارد، می تواند روزانه مقدار کافی کلسیم را از یک تکه پنیر (۳۰ گرم)، همراه با ۱۰۰ گرم ماست و ۱۵۰ میلی لیتر شیر دریافت کند.

یادداشت ها



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service

این سند می تواند بنا به درخواست فرد دارای معلولیت، در قالب های جایگزین نیز ارائه شود.

خدمات صحتی اطفال و نوجوانان

Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009 15

تلفون: (08) 6456 2222

تهیه شده توسط اداره امور مالی

مرجع: 3. 949 © 2017 CAHS

سلب مسئولیت: این نشریه برای مقاصد آموزش عمومی و معلوماتی است. برای هرگونه توصیه طبی مورد نیاز با یک متخصص مراقبت های صحتی واجد شرایط تماس بگیرید. © خدمات صحتی اطفال و نوجوانان دولت استرالیا غربی