

کمبود آهن

آهن یک ماده معدنی است که در طیف وسیعی از مواد غذایی یافت می‌شود. این ماده به انتقال اکسیژن در بدن کمک می‌کند که آن را برای زندگی ضروری می‌سازد. همچنین برای رشد مغز، رشد و عملکرد سیستم ایمنی مهم است.

علائم کمبود آهن

اگر فرزند شما به اندازه کافی آهن در رژیم غذایی خود دریافت نکند، از ذخایر آهن خود استفاده خواهد کرد. اگر این موارد جایگزین نشوند، می‌تواند منجر به کم‌خونی فقر آهن شود. علائم کمبود آهن عبارتند از:

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

آهن کجا یافت می‌شود؟

بهترین منبع آهن، آهن هم است که در غذاهای حیوانی یافت می‌شود. به راحتی توسط بدن جذب می‌شود. سعی کنید حداقل یک وعده از این مواد غذایی را در برنامه غذایی روزانه کودک خود بگنجانید. این منابع عبارتند از:

- گوشت قرمز بدون چربی مانند گوشت گاو، بره و گوساله
- مرغ، گوشت خوک و بوقلمون
- ماهی، ماهی تن، ماهی سالمون و صدف
- گوشت‌های احشایی مانند جگر و کلیه.

منابع خوب - آهن غیر هم

آهنی است که عمدتاً در غذاهای گیاهی یافت می‌شود. این نوع آهن به راحتی آهن هم جذب نمی‌شود، اما همچنان در رژیم غذایی کودک شما مهم است. این منابع عبارتند از:

- تخم مرغ
- غلات صبحانه غنی‌شده با آهن
- نان سبوس‌دار یا نان سبوس‌دار و نان سفید غنی‌شده با آهن
- حبوبات مانند عدس، نخود، لوبیا قرمز، مخلوط چهار لوبیا، لوبیا پخته
- توفو
- سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، کلم پیچ، کلم بروکلی
- میوه‌های خشک مانند زردآلو و کشمش
- کره بادام زمینی و آجیل (مصرف آجیل درسته برای زیر پنج سال توصیه نمی‌شود)
- دانه‌ها به عنوان مثال کنجد
- حمص (نخود) و ارده (دانه کنجد).

ویتامین C جذب آهن غیر هم را بهبود می‌بخشد. غذاهای حاوی ویتامین C را در همان وعده غذایی بگنجانید. نمونه‌هایی از این موارد شامل مرکبات، کیوی، توت فرنگی، آناناس، فلفل دلمه‌ای، گوجه فرنگی، کلم بروکلی و نخود فرنگی برفی است.



فرزند شما به چه مقدار آهن نیاز دارد؟

سن	میزان مصرف روزانه توصیه شده
۷ تا ۱۲ ماه	۱۱ میلی‌گرم در روز
۱ تا ۳ سال	۹ میلی‌گرم در روز
۴ تا ۸ سال	۱۰ میلی‌گرم در روز
۹ تا ۱۳ سال	۸ میلی‌گرم در روز
۱۴ تا ۱۸ سال (پسر)	۱۱ میلی‌گرم در روز
۱۴ تا ۱۸ سال (دختر)	۱۵ میلی‌گرم در روز

منبع: Nutrient Reference Values Australia (2005)

میزان آهن مواد غذایی

غذا	اندازه سرو	آهن (میلی‌گرم)	غذا	اندازه سرو	آهن (میلی‌گرم)
گوشت گاو/بره بدون چربی	۱۰۰ گرم	۲-۳	نخود	۱/۲ فنجان	۶.۲
مرغ/بوقلمون/خوک	۱۰۰ گرم	۱	توفو	۱۰۰ گرم	۷.۹
ماهی	۱۰۰ گرم	۱	دانه سویا	۱/۲ فنجان	۲.۵
تخم‌مرغ	یک عدد بزرگ	۱	عدس	۱/۲ فنجان	۱.۸
جگر مرغ	۱۰۰ گرم	۱۱	لوبیا قرمز	۱/۲ فنجان	۲.۰
کانگورو	۱۰۰ گرم	۳.۲	لوبیا پخته	۱/۲ فنجان	۱.۴
ماهی (سفید)	۱۰۰ گرم	۰.۳	بادام هندی	۱۰	۰.۸
سالمون	۱۰۰ گرم	۱.۳	بادام	۱۰	۰.۴
ماهی تن کنسرو شده	۷۰ گرم	۰.۷	کره بادام‌زمینی	یک قاشق غذاخوری	۰.۵
غلات صبحانه غنی‌شده با آهن	۵ قاشق غذاخوری	۵.۲	لبو	سه قاچ	۱.۲
غلات غنی‌شده با آهن	۳۰ گرم	۲.۸	مارچوبه	۵ ساقه	۱
Rolled oats	۳۰ گرم	۱.۱	اسفناج (خام)	۱/۲ فنجان	۰.۶
موسلی (Muesli)	۱/۲ فنجان	۲	لوبیا سبز	۱/۲ فنجان	۱
نان سفید	یک ورق	۰.۳	بروکلی	۱/۲ فنجان	۰.۴
نان سبوس دار	یک ورق	۰.۷	کشمش	یک قاشق غذاخوری	۰.۳
پاستا (پخته)	۱/۲ فنجان	۰.۳	زردآلو خشک	پنج نصفه	۰.۸
برنج قهوه‌ای	۱/۲ فنجان	۰.۴	آب آلو سیاه	۱۸۰ میلی‌لیتر	۲.۵
برنج سفید (پخته)	۱/۲ فنجان	۰.۳	کاسترد	۱/۲ فنجان	۰.۴

چند روش برای افزایش جذب آهن

- روزانه گوشت قرمز، مرغ، ماهی، گوشت خوک یا تخم مرغ مصرف کنید.
- از موادی مانند تن ماهی، ژامبون، مرغ ورقه شده یا تخم مرغ برای پر کردن ساندویچ استفاده کنید.
- یک غلات صبحانه با آهن افزوده انتخاب کنید (مثلا غلات برنج مخصوص نوزادان، ویت-بیکس). برای جذب آهن، میوه اضافه کنید.
- از نان و پاستای سبوس دار استفاده کنید.
- حبوبات (مثلاً عدس، نخود یا لوبیا قرمز) را به سوپ ها، خورش ها و خوراک ها اضافه کنید.
- کره بادام زمینی یا حمص را روی نان یا کراکر بمالید.
- لوبیا پخته را روی نان تست سبوس دار سرو کنید.
- به عنوان میان وعده به کودکان بالای پنج سال میوه خشک و آجیل بدهید.

گياهخوار يا وگان

اگر فرزند شما رژیم غذایی گیاهخواری یا وگان را دنبال می کند، برای اطمینان از دریافت آهن کافی، برنامه ریزی دقیق وعده های غذایی لازم است. آنها باید مقدار زیادی حبوبات، میوه، سبزیجات، آجیل آسیاب شده، دانه ها، محصولات سویا از جمله توفو، نان سبوس دار و غلات بخورند.

بازدارنده های جذب آهن

کافئین (چای، قهوه و نوشیدنی های کولا) و سبوس فرآوری نشده مانع جذب آهن در بدن می شوند و نباید به فرزندتان داده شوند.

شیر گاو

نوشیدن مقدار زیادی شیر می تواند باعث کمبود آهن شود. زیرا شیر منبع ضعیفی از آهن است و می تواند اشتهاى کودک شما را برای سایر غذاها کاهش دهد. برای کودکان بالای ۱۲ ماه، شیر گاو را به کمتر از ۵۰۰ میلی لیتر در روز محدود کنید. اگر فرزند شما پنیر و ماست می خورد، حتی به کمتر از این مقدار نیاز دارد. به عنوان مثال، یک کودک ۱ تا ۳ ساله می تواند روزانه کلسیم کافی را از یک برش پنیر (۳۰ گرم) به همراه ۱۰۰ گرم ماست و ۱۵۰ میلی لیتر شیر دریافت کند.

یادداشت



Government of **Western Australia**
Child and Adolescent Health Service

این مطلب در صورت درخواست،

می تواند برای افراد دارای معلولیت در قالب های دیگری ارائه شود.

خدمات سلامت کودکان و نوجوانان (Child and Adolescent Health Service)

Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009 15

تلفن: 0864562222

تهیه شده توسط بخش تغذیه و رژیم غذایی

ارجاع: CAHS 2017 © 949.4

سلب مسئولیت: این مطلب صرفاً با هدف آموزش و اطلاع رسانی عمومی منتشر شده است. برای دریافت هرگونه توصیه پزشکی، با یک متخصص واجد شرایط در حوزه سلامت مشورت کنید.
© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service