

کمبود آهن

آهن یک مواد معدنی است که د یک سلسله غذاها یافت موشه. ای د انتقال آکسیجن د سرتاسر بدن کمک مونه، بلده زندگی ضروری مونه. ای همچنین بلده رشد مغز، رشد و نمو و کارکرد ایمنی بدن مهم استه.

علائم کمبود آهن

اگه طفل شیم از غذای خو به اندازه کافی آهن دریافت نکنه، اونا از ذخیره آهن خو استفاده نه. اگه جای ازو پر نشنه باعث کمبود آهن کم خونی موشه. علائم کمبود آهن شامل موارد زیر استه:

- احساس مندی یا ضوف کیدو
- زود زود مریض موشه و بدن شی نمی تینه د مقابل عفونت ها مقابله کنه
- رفتار شی تغییر مونه مانند علاقه ندیشته به بازی
- کم اشتهاپی.

آهن از کجا پیدا موشه؟

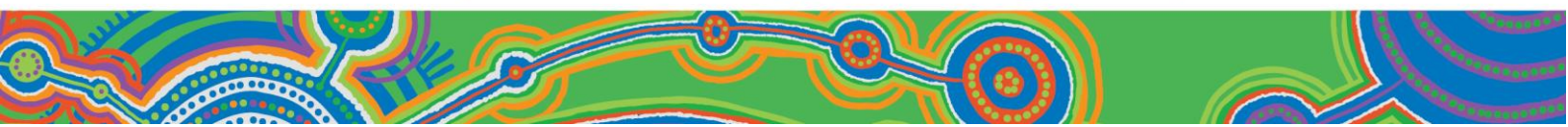
بهترین منبع شی آهن هیم استه که د غذاهای حیوانی یافت موشه. ای به آسانی توسط بدن جذب موشه. تلاش کید که حداقل د یک وعده غذایی طفل خو هر روز شامل کید. منبع شامل موارد زیر موشه:

- گوشت سرخ بی چربی مانند گوشت گاو، گوسفند و گوساله
- گوشت مرغ، خوک و فیلمرغ
- ماهی، تونا، سالمون و shellfish
- گوشت اندام داخلی مانند جگر و گرده.

منابع خوب - آهن غیر هیم

ای آهن عمدتاً د غذاهای نباتی یافت موشه. ای مثل آهن هیم به آسانی جذب نموشه مگر هنوز هم د رژیم غذایی طفل شیم مهم استه. منبع شامل موارد زیر موشه:

- تخم مرغ
- غله های صبحانه غنی شده با آهن
- نان دانه-دار یا سبوس-دار و نان سفید دارای آهن
- حبوبات بطور مثال عدس، نخود، لوبیا مخلوط چهار لوبیا، لوبیای پخته شده
- توفو
- سبزیجات برگ دار سبز بطور مثال پالک، کلم، بروکلی
- میوه خشک مثلاً زردآلو و کشمش
- پی نت بتر و مغزیات (مغزیات کامل بلده زیر پنج سال توصیه نه موشه)
- دانه جات، بلده مثال کنجد
- هوموس (نخود) و تاهینی (دانه های کنجد).



ویتامین C جذب آهن غیر هیم ره خوبتر مونه. غذاهای دارای ویتامین C ره د امزو وعده غذایی شامل کنید. مثال ها شامل ترکیبات، میوه کیوی، توت فرنگی، آناناس، کپسیکم، بادنجان رومی، بروکلی و موشونگ موشه.

طفل شیم به چقدر آهن نیاز دیره؟

سن	مصرف روزانه توصیه شده
7 تا 12 ماهه	11 ملی گرام/روز
1 تا 3 ساله	9 ملی گرام/روز
4 تا 8 ساله	10 ملی گرام/روز
9 تا 13 ساله	8 ملی گرام/روز
14 تا 18 ساله (بچه)	11 ملی گرام/روز
14 تا 18 ساله (دختر)	15 ملی گرام/روز

منبع: مرجع مقدار مواد غذایی استرالیا (2005)

تشکلات آهن غذا

غذا	اندازه مصرف	آهن (ملی گرام)	غذا	اندازه مصرف	آهن (ملی گرام)
گوشت گاو/گوسفند بی چربی	100 ملی گرام	2 تا 3	نخود	نیم پیاله	6.2
مرغ/فیلم مرغ/خوک	100 ملی گرام	1	توفو	100 ملی گرام	7.9
ماهی	100 ملی گرام	1	سویا	نیم پیاله	2.5
تخم مرغ	1 کلان	1	عدس	نیم پیاله	1.8
جگر مرغ	100 ملی گرام	11	لوبیا	نیم پیاله	2.0
کانگرو	100 ملی گرام	3.2	لوبیای پخته شده	نیم پیاله	1.4
ماهی (سفید)	100 ملی گرام	0.3	کاجو	10	0.8
سالمون	100 ملی گرام	1.3	بادام	10	0.4
ماهی قوطی شده	70 ملی گرام	0.7	پینت بتر	1 قاشق سر میزی	0.5
غله های صبحانه غنی شده با آهن	5 قاشق سر میزی	5.2	لبلبو	3 قاش	1.2
سریال غنی شده	30 ملی گرام	2.8	اسپراگس	5 شاخه	1
اوت لوله شده	30 ملی گرام	1.1	پالک (خام)	نیم پیاله	0.6
موزلی	یک سوم پیاله	2	لوبیای سبز	نیم پیاله	1
نان سفید	1 قاش	0.3	بروکولی	نیم پیاله	0.4
نان سبوس دار	1 قاش	0.7	کشمش	1 قاشق سر میزی	0.3
پاسته (پخته شده)	نیم پیاله	0.3	زردآلوی خشک شده	5 نیمدانه ای	0.8
برنج قهوه ای (پخته شده)	نیم پیاله	0.4	جوس پرون	180 ملی لتر	2.5
برنج سفید (پخته شده)	نیم پیاله	0.3	فرنی	نیم پیاله	0.4

باضی از طریقه هایی که مصرف آهن ره زیاد کنیم

- مصرف گوشت سرخ، مرغ، ماهی، خوک یا تخم مرغ هر روز.
- از مواد داخل ساندویچ مانند تونا، گوشت خوک، گوشت مرغ قاش شده یا تخم مرغ استفاده کنید.
- یک سریال صبحانه قد آهن اضافه شده انتخاب کنید (بلده مثال Weet-bix، سریال برنج طفل). بلده کمک د جذب آهن میوه اضافه کنید.
- از نان خشک و پاسته سیوس دار استفاده کنید.
- بله سوپ، کاسرول ها و قورمه حبوبات اضافه کنید (بطور مثال عدس، نخود یا لوبیا).
- مسکه مغزدار یا هوموس را روی نان یا بسکویت بوملید.
- لوبیای پخته شده ره بله توست سیوس دار بوخريد.
- میوه خشک و مغزیات ره (اطفال بالای پنج سال) بجای اسنک ببیدید.

سبزیخوار یا ویگان

اگه طفل شیم سبزیخوار یا ویگان استه، بلده ایکه آهن به مقدار کافی بیگره، برنامه ریزی بااحتیاط مواد غذایی مهم استه. اونا نیاز دیرن تا حبوبات، میوه، سبزیجات، مغزهای نرم شده، دانه ها، محصولات سویا بشمول توفو، نان خشک سیوس دار و غلات زیاد بوخرن.

چیزی که مانع آهن موشه

کافین (چای، قهوه، و نوشیدنی های کولا) و سیوس پروسس نشده از جذب آهن بدن جلوگیری مونه و نباید به طفل خو ببیدید.

شیر گاو

خوردن شیر زیاد می تینه باعث کمبود آهن شونه. ازی خاطر استه که شیر آهن شی کم استه و اشتهای طفل شیم ره بلده دیگه غذا ها کم مونه. بلده اطفال بالای 12 ماهه، شیر گاو ره کمتر از 500 ملی لتر د هر روز ببیدید. اگه طفل شیم پنیر و ماست موخره، حتی ازی کیده هم کمتر نیاز دیرن. بلده مثال، یک طفل 1 تا 3 ساله د یک روز می تینه از یک قاش پنیر (30 گرام) به اضافه 100 گرام ماست به اضافه 150 ملی لتر شیر به اندازه کافی کلسیم بیگره.

نوت



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service

ای سند ره میتیم د شکل های دیگه

د صورت درخواست بلده یک شخص دارای معیوبیت د دسترس قرار ببیدیم.

خدمات صحتی طفل و نوجوانا

Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009 15

تلفون: (08) 6456 2222

تولید شده توسط بخش تغذیه و رژیم غذایی

مرجع: CAHS 2017 © 949.5

سلب مسئولیت: ای نشریه فقط بلده مقصدای آموزش عمومی و مالوماتی استه.

بلده هرگونه توصیه طبی مورد نیاز قد یک شخص مسلکی مراقبت های صحتی واجد شرایط تماس بیگرید.

© ایالت استرالیا غربی، خدمات صحتی طفل و نوجوانا.