

			شماره پرونده:
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: مرد <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/>	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

منابع غذایی آهن

تعریف:

آهن یک ماده معدنی ضروری برای انسان بوده که در ساختار خون شرکت می نماید و برای پیشگیری از کم خونی و یا درمان آن، مصرف منابع آهن ضروری است.

نکات اصلی:

❖ آهن غذایی به دو شکل شیمیایی وجود دارد:

۱. آهن غیر هم: اساساً در مواد غذایی گیاهی مانند غلات، حبوبات، سبزیجات و میوه جات

۲. آهن هم: در هموگلوبین و میوگلوبین موجود در گوشت ها (قرمز، مرغ و ماهی)

▪ آهن غیر هم به مقدار فراوانی در غذاها وجود دارد اما زیست دسترسی (جذب) آن پایین است در حالی که آهن هم زیست فراهمی (جذب) بسیار بالایی دارد. مکانیسم جذب این دو آهن با هم متفاوت است.

❖ منابع غذایی آهن هم:

جگر، گوشت قرمز (گاو، گوسفند)، دل، قلوه، گوشت ماهی و سایر آبزیان، گوشت مرغ و سایر پرندگان

❖ منابع غذایی آهن غیر هم:

سبزیجات برگ دار سبز رنگ مانند اسفناج، بروکلی، لوبیا ها، عدس، نخود، میوه جات خشک مانند زردآلو یا آلو یا خرما یا مویز یا انجیر، مغزیجات و دانه ها مانند تخم کدو، محصولات سویا، نان و غلات غنی شده با آهن، شکلات تلخ، تخم مرغ

عوامل افزایش دهنده جذب آهن

ویتامین C، پروتئین رژیم غذایی، کم خونی فقر آهن، بارداری

عوامل کاهش دهنده جذب آهن

کلسیم موجود در لبنیات یا مکمل ها، اگزالات (در اسفناج، شکلات و ...)، تانن (در چای)، فیتات (در گندم)، پلی فنول (در قهوه)، فیبر غذایی (در سبزیجات و ...)، داروهای ضد اسید، ذخایر بالای آهن

* آهن هم تحت تأثیر مهار کننده های آهن قرار نمی گیرد به جز کلسیم. کلسیم هم بر جذب آهن هم و هم آهن غیر هم اثر منفی دارد. بنابراین در افراد با آنمی فقر آهن، لبنیات را در کنار غذاهای گوشت دار نباید استفاده کرد.

اورژانس بیمارستان کوثر سمنان

تهیه کنندگان: مهسا رضائی (کارشناس ارشد تغذیه بالینی)، فاطمه السادات کیا (کارشناس پرستاری)