الحديد

لماذا تحتاج إلى الحديد؟

يجب عليك تناول الأطعمة التي تحتوي على الحديد حتى يعمل جسمك بشكل جيد.
إذا لم يكن لديك ما يكفي من الحديد في جسمك فقد:

- تشعر بالتعب
- تجد صعوبة في التعلّم والتفكير والتركيز
- تشعر بالبرد
- تكون أكثر عرضةً للإصابة بالمرض

الأطعمة الغنية بالحديد هي:

كلّما كان لون اللحوم أحمراً، كلما زادت نسبة الحديد فيها.
ويسهل على الجسم امتصاص الحديد الموجود في هذه الأطعمة.

الأطعمة الأخرى التي تحتوي على الحديد هي:

- الشوفان ومنتجات الحبوب الكاملة والويتبيكس (Weetbix)

- الخضروات الورقية الخضراء

- البيض (صفار البيض) والتوفو

- الحمص والفاصوليا والعدس والمكسرات والبذور

نصائح!

لمساعدة جسمك على استخدام الحديد:

- تناول الفواكه والخضروات التي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين سي (Vitamin C) في أوقات الوجبات.
- لا تشرب الشاي أو القهوة أو الحليب مع الوجبات، فهذه المشروبات تمنع الجسم من امتصاص الحديد. انتظر ساعة على الأقل بعد تناول الطعام.
- إذا كنت لا تتناول أطعمة غنية بالحديد، فقد يكون مستوى الحديد لديك منخفضًا. قد تحتاج إلى تناول أقراص الحديد. تحدث إلى طبيبك أو الممرضة حول هذا الأمر.

Date revised, July 2024

phn WESTERN SYDNEY An Australian Government Initiative
WentWest Progressing Health Now
NSW GOVERNMENT
NSW Refugee Health Service