آهن

چرا شما به آهن ضرورت دارید؟

برای اینکه بدن تان خوب کار کند باید غذاهای دارای آهن مصرف نمایید.
اگر آهن کافی در بدن تان نداشته باشید، امکان این وجود دارد که:

- إحساس خستگی نمایید
- در یادگیری، فکر کردن و تمرکز نمودن دچار مشکلات شوید
- إحساس سردی نمایید
- احتمال این وجود دارد که بیشتر مریض شوید

غذاهای دارای آهن بالا شامل:

گوشت سرخ، دل و جگر

گوشت سفید

ماهی و غذاهای دریایی

به هر اندازه که رنگ گوشت سرخ ترباشد آهن بیشتری در آن وجود دارد. بدن شما آهن موجود در این غذاها را به آسانی جذب مینماید.

غذاهای دیگر حاوی آهن شامل:

- جو، محصولات سبوس دار، Weetbix

- سبزیجات برگ سبز

- تخم مرغ (زردی آن) و توفو

- نخود، لوبیا، عدس، مغزباب، دانه ها

چند نکته:

برای کمک به بدن در استفاده از آهن:

- در وعده های غذایی از میوه ها و سبزیجات سرشار از ویتامین C استفاده کنید.
- با غذا چای، قهوه یا شیر ننوشید. این نوشیدنی ها مانع جذب آهن توسط بدن شما میشوند. بعد از خوردن غذا حداقل یک ساعت صبر کنید.
- اگر غذاهای که سرشار از آهن است، مصرف نکنید، مقدار آهن بدن شما ممکن کم باشد. شما ممکن نیاز به مصرف تابلیت های آهن داشته باشید. در این مورد با داکتریا پرستار تان صحبت کنید.

Date revised, July 2024

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