

# الحديد

## لماذا تحتاج الحديد؟

يجب أن تتناول الأطعمة التي تحتوي على الحديد لكي يؤدي الجسم وظائفه بكفاءة.

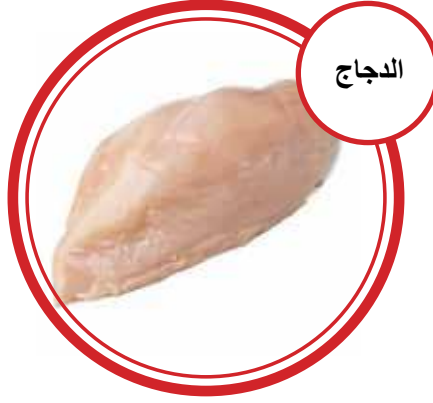
إذا كنت تعاني من نقص الحديد، فقد تعاني من الأعراض التالية:

- الشعور بالتعب
- صعوبة التفكير والتركيز
- صعوبة في التعلم
- الشعور بالبرد
- زيادة احتمالية تعرضك للإصابة بالأمراض.

## ما الأطعمة التي تحتوي على الحديد؟ الأطعمة الغنية بالحديد تشمل:



الأسماك  
والمأكولات  
البحرية



الدجاج



لحوم الأبقار  
والضأن

كلما كان اللحم أكثر حمرة، ارتفعت نسبة الحديد الموجودة به.  
يكون من السهل على الجسم امتصاص نوع الحديد الموجود في هذه الأطعمة.

## الأطعمة الأخرى التي تحتوي على الحديد تشمل:



الحمص  
الفاصوليا  
العدس  
المكسرات



البيض



الخضروات



شوفان، الويتابيكس  
أنواع خبز من حبوب كاملة

## لمساعدة الجسم في الاستفادة من الحديد:

✓ تناول الأطعمة الغنية بفيتامين ج في أوقات الوجبات. يشمل ذلك البرتقال، وعصير البرتقال، وفاكهة الكيوي، والطماطم، والبروكولي. مما يساعد الجسم في الاستفادة من الحديد.

✗ لا تشرب الشاي أثناء تناول وجبتك. حيث يمنع الشاي الجسم من الاستفادة من الحديد. انتظر ساعة على الأقل بعد الأكل.

## تأكد مما يلي:

✓ إذا كنت نباتيًا، فقد تحتاج إلى تناول أقرص الحديد. تحدث مع الطبيب أو الممرضة بشأن ذلك.

## تلميحات!



AUCKLAND  
DISTRICT HEALTH BOARD  
Te Toka Tūmaki

Refugee Health Collaborative  
2012.

IRON • Arabic