

آهن

چرا شما ضرورت به آهن دارید؟

شما باید غذاهای حاوی آهن بخورید تا بدنتان به خوبی عمل نماید.
چنانچه آهن کافی در بدنتان نداشته باشید ممکن است:

- احساس خستگی کنید
- احساس سرما کنید
- مشکل خواهد بود که فکر کنید یا تمرکز فکری نمائید.
- یادگیری برایتان سخت شود
- زیادتر مریض شوید.

چه غذاهایی آهن دارند؟

غذاهای دارای آهن زیاد بشمول موارد ذیل است:



ماهی و غذاهای بخری



مرغ



گوشت گاو و گوسفند

هر چه گوشت **سرخ تر** باشد، حاوی آهن زیادتری است.
استفاده از آهنی که در این غذاها یافت می شود برای بدن شما بسیار آسان است.

سایر غذاهای حاوی آهن بشمول موارد ذیل است:



● نخود
● لوبیا
● عدس
● آجیل



● تخم مرغ



● سبزیجات



● حلیم، بیسکویت، نان سبوس دار

برای آنکه به بدنتان برای استفاده از آهن کمک کنید، کارهای ذیل را انجام بدهید:

- ✓ در همه وعده های غذایی، غذاهای حاوی مقدار زیادی ویتامین سی بخورید. این غذاها بشمول مالته - آب مالته، میوه کیوی، بادمجان رومی و براکلی هستند. اینها باعث می شود که بدنتان از آهن استفاده کند.
- ✗ همراه غذایتان چای ننوشید. چای اجازه نمی دهد بدنتان از آهن استفاده کند. حداقل یک ساعت بعد از غذا خوردن صبر کنید.

موارد ذیل را چک کنید:

- ✓ اگر سبزی خوار هستید ممکن است ضرورت داشته باشد که قرص های آهن بخورید.

نکات!