

ما الذي ينبغي التفكير فيه - بخصوص الطعام - عند

نقص الحديد في الجسم، أو عند خطر التعرض لذلك،

نقص الحديد هو أشهر أنواع سوء التغذية، سواء في الغرب أو عالمياً.

عبر تناول الطعام الجيد، تقلل من خطر نقص الحليب في الجسم.

الحديد الذي يحتوي على مادة الهيم والحديد الذي لا يحتوي على مادة الهيم،

هناك نوعان من الحديد في الطعام: الحديد الذي يحتوي على مادة الهيم والحديد الذي لا يحتوي على مادة الهيم. يستفيد الجسم من الحديد الذي يحتوي على مادة الهيم بشكل أفضل كثيراً مما يستفيد من الحديد الذي لا يحتوي على مادة الهيم، وذلك بخمس مرات أفضل، في الواقع. تختلف نسبة الحديد الذي يحتوي على مادة الهيم أو الحديد الذي لا يحتوي على مادة الهيم، باختلاف المواد الغذائية. إن الحديد لا يتأثر بالطبخ في المايكروويف أو الشوي أو الطهي أو غيره.

يضم اللحم كلاً من الحديد الذي يحتوي على مادة الهيم والحديد الذي لا يحتوي على مادة الهيم، كلما كانت اللحوم حمراء - مثل لحوم الحيوانات البرية أو الأبقار أو الخراف - كلما ضمت نسبة عالية من الحديد الذي يحتوي على مادة الهيم. بينما تضم اللحوم البيضاء - مثل الدجاج - نسبة منخفضة من الحديد الذي يحتوي على مادة الهيم. الفواكه والخضر والحبوب (الدقيق والنخالة)، تضم فقط الحديد الذي لا يحتوي على مادة الهيم.

العوامل اللحمية، العوامل اللحمية هي عوامل غير محددة، توجد في اللحم والسمك

وفواكه البحر. تساهم العوامل اللحمية في تخفيف استفادة الجسم سواء من الحديد الذي يحتوي على مادة الهيم أو الحديد الذي لا يحتوي على مادة الهيم. بمعنى أنه إذا كنت تأكل اللحم أو السمك مع الخضر، فإن العوامل اللحمية تساعد على استفادة جسمك من الحديد، في كل من اللحم والخضر والفواكه والحبوب، بشكل أفضل.

الخضر والفواكه والحبوب، تضم الخضر والفواكه والحبوب فقط الحديد الذي لا يحتوي

على مادة الهيم، الذي لا يستفيد منه الجسم بنفس جودة الحديد الذي يحتوي على مادة الهيم. غير أنها تضم - بطبيعة الحال - العديد من المواد الحيوية الأخرى. كما تضم الخضر والفواكه أيضاً الفيتامين C، الذي يساهم في التخفيف على الاستفادة من الحديد.

عبر تناول طعام متوازن، تحصل على كل المواد الغذائية التي يحتاجها جسمك.

يمكن تخفيف أو إعاقة الاستفادة من الحديد، عبر عناصر مختلفة توجد في المواد الغذائية

↑ • فيتامين C

• العوامل اللحمية

مواد الطعام التي تعيق الاستفادة من الحديد في الجسم هي:

↓ • الكالسيوم

• القهوة

• الشاي

• حمض الفيتيك (يوجد في الحبوب المهروسة)

قد يكون من الجيد تجنب تناول المواد التي تعيق الاستفادة من الحديد، عند تناول وجبة الغذاء أو العشاء. جيد أن تشرب الحليب أو القهوة أو الشاي عند الفطور أو الوجبات البينية.

عندما يتم تحضير خبز الحبوب المهروسة من العجينة المتخمرة، يحترق حمض الفيتيك بحيث تتم الاستفادة أحسن من حديد الخبز.

النباتيون، تستطيع تمكين الجسم من الحديد الذي يحتاجه، حتى مع عدم أكل اللحم. يُخترُ الخضر التي تضم نسب أكبر من الحديد، مثل البقوليات (القطاني). فوق ذلك، من المهم أكثر تجنب المواد الغذائية التي تضم عناصر تعيق استفادة الجسم من الحديد.

حاجتنا اليومية من الحديد، حسب التوصيات الغذائية لدول الشمال:
النساء: 15 ميليغرام الرجل والنساء بعد سن الخصوبة: 9 ميليغرام



أثناء فترة الحمل، تزداد حاجة الجسم للحديد بشكل ملحوظ، وكثيراً ما لا يمكن تلبية هذه الحاجة عبر الطعام فقط. يستفيد الجسم من الحديد الذي يحتوي على مادة الهيم، أسهل من استقايدته من الحديد الذي لا يحتوي على مادة الهيم. غير أننا وكمعدل، نستفيد من حوالي 10% من الحديد الموجود في الأكل. يجب أن يعوض الحديد الموجود في الأكل الذي نتناوله، الحديد الذي نفقده عند النزيف أو عملية الرفض التي قد يمارسها الجسم. تُظهر الجداول أدناه مجموع نسب الحديد، أي كل من الحديد الذي يحتوي على مادة الهيم والحديد الذي لا يحتوي على مادة الهيم، في مختلف المواد الغذائية. بالنسبة لكل المواد الغذائية، فإن قيمة الحديد تُحسب في كل 100 غرام من الجزء القابل للتناول. تم أخذ هذه المعلومات من قاعدة البيانات التابعة لمصلحة المواد الغذائية.

اللحم البري	لحم الأضياء	لحم الخنزير
شرائح الرنة 2,8 ميليغرام	يودينغ النم 17,0 ميليغرام	شرائح لحم الخنزير 1,45 ميليغرام
غزال البحرور 3,0 ميليغرام	كبد الخنزير* 18,7 ميليغرام	الكوتليت 1,45 ميليغرام
قطع لحم الأيل 3,79 ميليغرام	كبد البقر* 9,4 ميليغرام	قطع لحم الخنزير 1,48 ميليغرام
لحم البقر	الدواجن	فواكه البحر والبيض
شرائح الظهر 2,2 ميليغرام	الدجاج 0,9 ميليغرام	بلح البحر بدون مرق 7,4 ميليغرام
قطع لحم البقر 2,3 ميليغرام	شرائح الصدر 0,72 ميليغرام	الجمبري المسلوق 3,1 ميليغرام
لحم ما بين الكتفين 2,4 ميليغرام	شرائح الفخذ 1,04 ميليغرام	سرطان النهر 0,75 ميليغرام
لحم أسفل الظهر 2,6 ميليغرام	الديك الرومي 0,8 ميليغرام	البيض 0,68 ميليغرام
السماك	الفريك غير المطبوخ	المكسرات
السلمون 0,8 ميليغرام	البلغمر 2,46 ميليغرام	البيندق 3,6 ميليغرام
سمك القد 0,12 ميليغرام	الكسكس 1,08 ميليغرام	اللوز 5,2 ميليغرام
الحدوق 0,5 ميليغرام	دقيق الشوفان 5,3 ميليغرام	جوزة الهند 3,3 ميليغرام
سمك الماكريل 0,65 ميليغرام	رز الياسمين 0,0 ميليغرام	الجوز 2,1 ميليغرام
الخضر / الخضروات الجزرية الفواكه	الثمار العنبية	
البروكولي 0,66 ميليغرام	توت العليق 1,1 ميليغرام	
البازلاء الخضراء 2,0 ميليغرام	الفراولة 0,34 ميليغرام	
السبانخ 2,0 ميليغرام	العنبية 0,6 ميليغرام	
الفاصولياء 1,0 ميليغرام	عنب الجبل 0,4 ميليغرام	
دوار الشمس الدرني 3,4 ميليغرام	التوت البري 0,7 ميليغرام	
البطاطس 0,36 ميليغرام	الكشمش الأسود 0,67 ميليغرام	
القطاني / العدس	البذور	الدقيق
الحمص المجفف 6,9 ميليغرام	بنور الكتان 5,73 ميليغرام	دقيق القمح 0,7 ميليغرام
العدس المجفف 6,8 ميليغرام	بنور البقطين 15,0 ميليغرام	دقيق البطاطس 0,5 ميليغرام
القول الأسمر 5,0 ميليغرام	السمسم 7,8 ميليغرام	دقيق جراهام، الدقيق المهروس 5,0 ميليغرام
القول الأسمر 1,84 ميليغرام	عباد الشمس 6,8 ميليغرام	دقيق الجاودار، الدقيق المهروس 3,3 ميليغرام

* أثناء فترة الحمل، ينبغي على المرأة تجنب أكل الكبد، لأنه يحتوي على نسبة عالية من فيتامين A. غير أنه يمكن تناول بانيه الكبد المطحون، حتى أثناء فترة الحمل.