

آهن (IRON)

چرا به آهن احتیاج دارید؟ (Why do you need Iron?)

برای اینکه بدنتان درست کار کند باید غذاهای آهن دار بخورید.

اگر آهن به اندازه کافی در بدنتان نداشته باشید ممکن است: (If you do not have enough iron in your body you may:)

- حس کنید یادگیری برایتان مشکل تر است
- تفکر و تمرکز برایتان سخت باشد
- احساس خستگی کنید
- بیشتر احتمال بیمار شدن داشته باشید.
- احساس سرما کنید

چه غذاهایی آهن دارند؟ (What foods have Iron?)

غذاهای پر آهن عبارتند از:



ماهی و غذای دریایی



مرغ



گوشت گاو و گوسفند

هر چه گوشت قرمز تر باشد آهن آن بیشتر است. نوع آهنی که در این غذاها یافت می شود به آسانی قابل استفاده بدن شما است.

غذاهای دیگری که آهن دارند عبارتند از: (Other foods with Iron are:)



● نخود، لوبیا، عدس، آجیل



● تخم مرغ



● سبزیجات



● پاریچ، ویت بیکنس، نانهای سبوس دار

برای کمک به بدنتان در استفاده از آهن:

- ✓ موقع غذا خوردن غذاهایی را بخورید که ویتامین ث زیاد دارند. آنها عبارتند از پرتقال، آب پرتقال، کی وی، میوه، گوجه فرنگی و گل کلم سبز (بروکلی). این به بدن شما کمک می کند که از آهن استفاده کند.
- ✗ با غذایان چای ننوشید. این کار استفاده از آهن را در بدن شما متوقف می کند. حد اقل یک ساعت بعد از خوردن غذا صبر کنید.
- ✓ اگر شما گیاهخوار هستید ممکن است لازم باشد قرص آهن بخورید. در این باره با دکتر یا پرستارتان صحبت کنید.

چک کنید:

نکات مفید!
TIPS!