

አይረን

አይረን ለምን ያስፈልገናል?

ሰውነትዎ በጤንነት እንዲሰራ አይረን ያላቸውን ምግቦች መመገብ ያስፈልግዎታል።
በሰውነትዎ ውስጥ በቂ አይረን ከሌልዎ ሊያጋጥምዎ የሚችለው፡

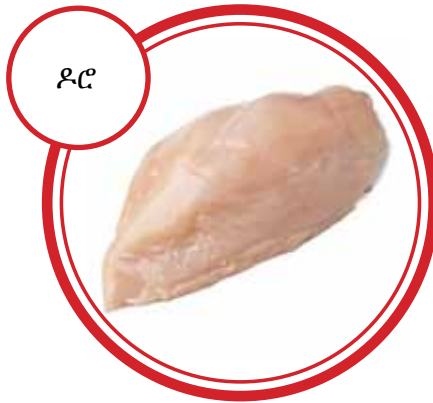
- ድካም ይሰማዎታል
- ለማሰብ እና ለማተኮር ያስቸግራ
- ለመማር ይከብድዎታል
- ብርድ ብርድ ይልዎታል
- የመታመም አዝማሚያም ሊኖርዎ ይችላል።

አይረን ያላቸው ምግቦች ምንድን ናቸው?

ከፍተኛ አይረን ያላቸው ምግቦች፡



የበሬ ስጋ የጥጃ ስጋ



ዶሮ



አሳ የባህር ምግብ

ስጋ በጣም ቀይ ከሆነ በሚሆን ጊዜ፣ በውስጡ መጠኑ ከፍተኛ የሆነ ብረት ይኖረዋል። በእነዚህ አይነት ምግቦች ውስጥ የሚገኘው አይረን ሰውነትዎ በቀላሉ ሊጠቀምበት የሚችል ነው።

ሌሎች አይረ ያላቸው ምግቦች፡



● ገንፎ, ዊትቢክስ, ከነገለባው የጥራጥሬ ዳቦዎች



● አትክልት አትክልት



● እንቁላሎች



● ሽንብራ ባቄላ ምስር ኦቾሎኒ

ፍንጮች!

ሰውነትዎ አይረንን እንዲጠቀም ለማገዝ፡

- ✓ በምግብ ጊዜያት ሻይታሚን ሲ በከፍተኛ ደረጃ ያላቸውን ምግቦች ይመገቡ. እነዚህም ብርቱካን፣ የብርቱካን ጭማቂ፣ ኪዊ ፍራፍሬ፣ ቲማቲም እና ብርክሊ ናቸው። እነዚህ ሰውነትዎን አይረን እንዲጠቀም ያዘዋል
- ✗ ከምግብዎ ጋር ሻይ አይጠቡ። ሻይ ሰውነትዎ ብረት እንዳይጠቀም ያስዎመዋል። ከተመገቡ በኋላ ቢያንስ ለአንድ ሰዓት ይቆዩ። ማጣራት ያለብዎት
- ✓ አትክልት ብቻ ተመጋቢ ወይም የእንስሳትን ስጋ የማይመገቡ ከሆነ የአይረን እንክብል መውሰድ ሊያስፈልግዎ ይችላል። ስለዚህ ጉዳይ ከዶክተርዎ ወይም ከነርስዎ ጋር ይነጋገሩ።

IRON

Why do you need Iron?

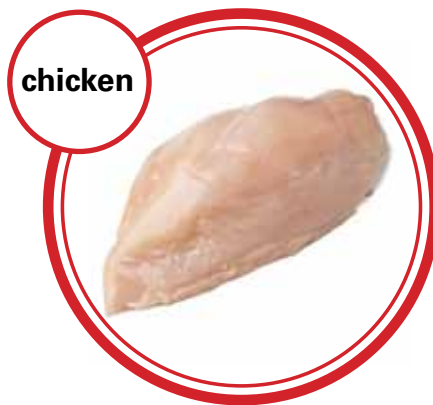
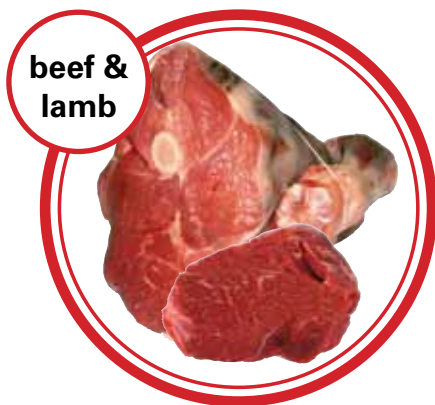
You need to eat foods with Iron in them for your body to work well.

If you do not have enough iron in your body you may:

- feel tired
- find it hard to think and concentrate
- find it harder to learn
- feel cold
- be more likely to get sick.

What foods have Iron?

High Iron foods are:



The **redder** the meat, the more iron there is in it.
The type of iron found in these foods is very easy for your body to use.

Other foods with Iron are:



- porridge, Weetbix
wholegrain breads



- vegetables



- eggs



- chickpeas
beans
lentils
nuts

TIPS!

To help your body use the iron:

- ✓ **Eat** foods high in **vitamin C** at **meal times**. These are oranges, orange juice, kiwi fruit, tomatoes and broccoli. This will help your body use the iron.
- ✗ **Do not drink tea** with your **meal**. Tea stops your body using iron. Wait at least one hour after eating.

Do check:

- ✓ If you are vegetarian or vegan you may need to take iron tablets. Talk to your Doctor or Nurse about this.