

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، والبروكلي. 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!



a+ AUCKLAND
DISTRICT HEALTH BOARD
Te Toka Tumua

Refugee Health Collaborative
2012.

IRON • Arabic

IRON

Why do you need Iron?

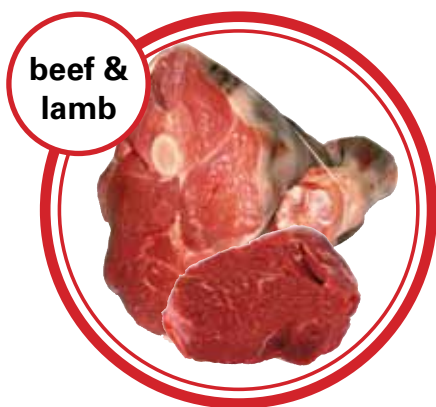
You need to eat foods with Iron in them for your body to work well.

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

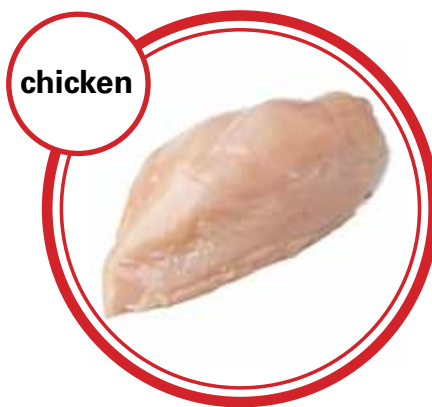
- feel tired
- find it hard to think and concentrate
- find it harder to learn
- feel cold
- be more likely to get sick.

What foods have Iron?

High Iron foods are:



beef & lamb



chicken



fish & seafood

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.