

٦ نصائح للسيدات

زيادة امتصاص الحديد من المأكولات



بناءً على ما سبق فإنه يجب أن تهتم كل سيدة أو ربة منزل بأن تتبع كل الوسائل الممكنة للعمل على زيادة امتصاص واستفادة الجسم من الحديد من خلال نظامها الغذائي حتى تحارب نقص الحديد والأنيميا وتحافظ على صحتها وصحة أسرتها ، وهذه الوسائل يمكن صياغتها في ست نقاط ، وهى :

- ١- أدخلى أى غذاء غنى بفيتامين «ج» مع كل وجبة طعام وليكن مجرد ليمونة.
- ٢- حاولى أن تقدمى على مائدة الطعام أى غذاء به حديد حيوانى مثل قطعة صغيرة من اللحم أو الدجاج أو السمك .
- ٣- تجنبى تناول الأطعمة المحتوية على مادة EDTA (الأغذية المحفوظة عامة) .
- ٤- لا تقدمى الشاي ولا القهوة بعد الأكل مباشرة .
- ٥- اختارى أنواعاً من الأغذية غنية بالحديد النباتى .
- ٦- استخدمى أوانى حديدية فى طهى الطعام .

□ إرشادات عن استخدام مستحضرات الحديد :

إن مستحضرات الحديد وكذلك الأغذية المجهزة المزودة بالحديد لا تمتص كذلك بدرجة عالية ، فلا تتوقعى أن كل جرعة الحديد ، سواء الموجود بالأقراص أو الحقن ، ستمتص ويستفيد الجسم بها ، وهذا لا يعنى بالطبع أنه يجب أن تبالغى فى زيادة جرعة الحديد سواء لعلاج الأنيميا أو للوقاية منها حيث إن زيادة الجرعة يمكن أن تسبب فى حدوث أضرار وخاصة بالجهاز الهضمى مثل حدوث غثيان ، أو انتفاخ ، أو إمساك ، أو حرقان بالصدر .

وأحياناً قد يحدث تسمم بالحديد فى حالة تناول جرعات كبيرة جداً .

ولذا يجب أن تعالج الأنيميا بمستحضرات الحديد بمعرفة الطبيب وتحت إشرافه . ولا تتوقعى كذلك أن تتحسن حالة الدم وتزول الأنيميا بسرعة بعد تناول مستحضرات الحديد فقد يحتاج الأمر إلى الانتظام على تناول الحديد لمدة تتراوح ما بين أسبوع إلى ثلاثة أسابيع ، هذا بالإضافة إلى أنه يجب ضبط الناحية الغذائية بحيث يحصل الجسم على جرعات كافية من الحديد من خلال الغذاء لفترة طويلة تتراوح ما بين ٦-١٢ شهر حتى نضمن تكوّن مخزون جيد من الحديد بالجسم .

وبصفة عامة ، فإنه يكفي للوقاية من أنيميا نقص الحديد ، كما في حالة غزارة دم الحيض ، تناول جرعة يومية من أحد مستحضرات الحديد في حدود ١٠ ميلليجرامات إلى جانب الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بالحديد ، ومن أسهل ما يضمن ذلك تناول سلطة البنجر أو تجهيز عصير من البنجر ووضعه في الخلاطة وتناول جرعة يومية منه ، فيعتبر البنجر من أغنى مصادر الحديد الطبيعية .



الأنيميا المرتبطة بنقص فيتامين «ب»

انتبهي : هذه الأخطاء الغذائية تعرضك للإصابة

بأنيميا حمض الفوليك وفيتامين ب١٢

إن نقص حمض الفوليك [أحد أنواع فيتامين ب المركب] أو فيتامين ب١٢ يحدث عادة بسبب خطأين غذائيين شائعين ، وهما :

- افتقار الغذاء للخضراوات ذات الأوراق الخضراء الغامقة .
- افتقار الغذاء للأغذية الحيوانية [مثل النباتيين والفقراء] .
- ويحدث أيضاً هذا النقص بسبب حالتين أخريين ، وهما :
- ضعف الامتصاص [سواء بسبب المرض أو العجز] .
- زيادة متطلبات الجسم لأحد هذين النوعين [مثل الحوامل ، حتى تزيد الحاجة أثناء الحمل لحمض الفوليك والحديد كذلك بدرجة كبيرة لاستخدامهما في بناء أنسجة الجنين] .

ولذا فإنه ليس غريباً أن ينتشر هذان النوعان من الأنيميا المرتبطة بفيتامين «ب» ، وتعتبر أنيميا نقص حمض الفوليك هي النوع الأكثر شيوعاً .

وتأتى في الدرجة الثانية بعد أنيميا نقص الحديد من حيث درجة الانتشار عموماً ، وذلك يرجع لعدة أسباب أخرى ، وهي :

- يتوافر حمض الفوليك على وجه الخصوص في أغذية يهمل كثير من الناس تناولها مثل السبانخ ، والقرنبيط ، والأوراق الداكنة الاخضرار للخضراوات عموماً ، ويتوافر كذلك في عصير البرتقال .

- يتكسر ويتلف حمض الفوليك بسهولة بسبب أخطاء شائعة في الطهي والتخزين مثل تعرض الغذاء لمدة طويلة للحرارة (بسبب طول مدة الطهي أو تكرار التسخين) ، أو للضوء ، أو بسبب حفظ وتخزين الأطعمة لمدة طويلة ، ولذا ننصح دائماً بأن يؤكل الطعام طازجاً بقدر الإمكان ولا يحفظ لمدة طويلة ، ونيشاً بقدر الإمكان ولا يطهى طهيّاً شديداً .

كما يجب ملاحظة أن إهمال تناول الحساء الناتج عن سلق الخضراوات يحرم الجسم من هذا الفيتامين لأن جزءاً كبيراً من بعض الفيتامينات الموجودة بالطعام يتسرب إلى ماء الطهي ومن أهمها حمض الفوليك .

أما نقص فيتامين « ب١٢ » ، فإنه يحدث كما قلت بسبب إهمال تناول الأغذية الحيوانية مثل الألبان ومنتجاتها واللحوم ، ولذا فإنه من أصول التغذية السليمة تناول الألبان ومنتجاتها كالزبادى والجبن الأبيض كغذاء أساسى بشرط اختيار الأنواع قليلة الدسم .

كما يتعرض لهذا النقص النباتيون الذين لا يأكلون أى أغذية ذات أصل حيوانى ، وكذلك الأشخاص الذين تفتقر أجسامهم إلى مادة معينة تسمى : العامل الداخلى (Intrinsic factor) ، وهى مادة أساسية وضرورية لحدوث امتصاص لهذا الفيتامين . كما يتعرض لنقص هذا الفيتامين العجائز عموماً لضعف امتصاص أجسامهم له ولضعف شهيتهم للطعام ، ولذا يجب الاهتمام بتزويدهم بصفة منتظمة بهذا الفيتامين أو الأغذية المجهزة المضاف إليها هذا الفيتامين كاللبن المقوى بفيتامين « ب١٢ » .

□ أعراض وعلامات النقص :

إن كلاً من حمض الفوليك وفيتامين ب١٢ ضرورى للنمو الطبيعى للخلايا ، فإذا لم يحصل الجسم على حاجته الكافية من أحدهما أو كليهما اختل تكوين ونمو خلايا الدم الحمراء ، فتصبح ضعيفة ، هزيلة ، سهلة الكسر ، وبالتالي تصبح غير قادرة على حمل الأكسجين بكفاءة إلى أنسجة الجسم ، فتحدث بالتالى حالة الأنيميا .

* علامات نقص حمض الفوليك :

فقر دم (نقص شامل للخلايا = Pancytopenia) - إسهال استوائى - احتمال حدوث إجهاض للحوامل - انحطاط قوى الجسم .

* علامات نقص فيتامين ب ١٢ :

أنيميا وبيلية (Pernicious anemia) أو فقر الدم الخبيث - اضطرابات بالجهاز العصبي وضمور الأعصاب - انحطاط قوى الجسم .

□ مقدار احتياج الجسم اليومي :

ويبلغ احتياج الجسم اليومي لحمض الفوليك حوالى ٤٠٠ ميكروجرام ، وضعف هذه الكمية بالنسبة للحوامل والمرضعات .

وهو ما يمكن الحصول عليه عادة بالاهتمام بتناول الأوراق الخضراء للخضراوات بصورة يومية بالإضافة للمصادر الأخرى .

أما فيتامين ب١٢ ، فيحتاج الجسم إليه يومياً بحوالى ٣ ميكروجرام و ٤ ميكروجرام للحوامل والمرضعات ، وهو ما يمكن الحصول عليه عادة بتناول الألبان ومنتجاتها بصفة يومية إلى جانب المصادر الأخرى .

بعض الأغذية الغنية بحمض الفوليك ونسبته بها	
الغذاء	كمية الحمض بالميكروجرام
السبانخ (ملء فنجان من الأوراق المطبوخة)	١٦٤
عصير برتقال (ملء فنجان)	١٣٦
دقيق القمح	١١٨
قرنبيط (شريحة مطبوخة)	١٠١
طماطم (ثمرة نيئة متوسطة الحجم)	٥٣
كنتالوب ($\frac{1}{4}$ ثمرة متوسطة الحجم)	٤٢