

# غذاهای آهنین

مژده ارجمندی - کارشناس طب سنتی

آهن یکی از عناصر مهم طبیعت است و در بدن انسان نیز نقش مهمی در سلامتی ایفا می‌کند. مرکز زمین از این فلز ارزشمند تشکیل شده است و به همین دلیل از عناصر مهم موجود در طبیعت به شمار می‌رود. خوشبختانه منابع زیادی از آهن در اختیار داریم که می‌توانند گیاهی و حیوانی باشند. ولی قبل از پرداختن به این منابع بهتر است کمی به نقش آهن در بدن بپردازیم.



## منابع آهن

۱. گفته می‌شود آهن بعضی از منابع گیاهی به خوبی جذب نمی‌شود و این به علت وجود ماده‌ای به نام فیتات است که در غلات وجود دارد. وجود همین فیتات غلات است که حتی اگر نان را با آهن غنی سازی کنیم از جذب آن جلوگیری می‌کند. ولی اگر نان را با مواد طبیعی مثل کشمش، کنجد، زیره، شیره انگور و سبزیجات خشک مخلوط کنیم، آهن گندم و آهن این مواد هر دو جذب بدن می‌شوند.

۲. از منابع گیاهی دیگر می‌توان به مغزانه‌ها (بادام، گردو، فندق و پسته) اشاره کرد که هم باز کننده عروق هستند و هم مقادیر قابل توجهی آهن دارند. خشکباری همانند مویز، کشمش، انجیر، برگه زردآلو و توت خشک هم اگر در رژیم غذایی قرار گرفته شوند مقادیر خوبی از آهن را برای بدن تامین می‌کنند.

۳. در تامین منابع آهن جوانه‌ها نیز نقش بسیار پررنگی دارند. جوانه‌های گندم، عدس، شبدر، یونجه، ماش، جو و... هم منبع کاملی از ویتامین‌ها هستند و هم میزان خوبی از آهن را در خود جای داده‌اند. از طرفی سبزی‌ها و میوه‌ها نیز مواد غذایی قابل دسترسی هستند و منبع خوبی برای آهن به شمار می‌روند. اسفناج، جعفری، یونجه، برگ چغندر، شبدر و میوه‌هایی مثل انجیر، زردآلو، آرتیشو، آناناس،

**نقش آهن در بدن انسان، شرکت در ساختمان هموگلوبین است و نقش هموگلوبین رساندن اکسیژن به تمام بدن است. پس برای اینکه سوخت و ساز در بدن خوب انجام شود باید حتماً آهن وجود داشته باشد. کمبود آهن در بدن دارای علائم زیر است:**

رنگ پریدگی، خستگی، تنگی نفس، بی‌رنگ شدن ملتحمه چشم، بی‌رنگ شدن زیر ناخن‌ها در اثر فشار، ریزش مو، نارسایی و تپش قلب. با دیدن این علائم باید در درجه اول به کمبود آهن مشکوک شویم و برای اثبات این قضیه باید آزمایشات معمول کم‌خونی را که شامل بررسی دو فاکتور Hb و HCT (هموگلوبین و هماتوکریت) است، انجام دهیم.

به طور معمول Hb در خانمها بین ۱۲-۱۴ و در آقایان ۱۶-۱۲ می‌باشد. Hb کمتر از ۱۰ باید فوراً مورد بررسی قرار گیرد.

**منابع آهن: شامل منابع گیاهی و منابع حیوانی است.**

**منابع حیوانی آهن** شامل گوشت گوسفند (آبگوشت حاوی نخود)، گوشت گوساله، جگر گوسفند و تخم پرندها می‌شود.

**منابع گیاهی آهن** نیز شامل سبزیجات تیره رنگ (یونجه، اسفناج، جعفری)، مغزانه‌ها (بادام، پسته و...)، دانه‌ها (دانه آفتابگردان) غلات (گندم) خشکبار (مویز، کشمش) و شیرها (شیره انگور، شیر توت، شیر خرم) هستند. در ادامه این منابع را بیشتر مورد بررسی قرار می‌دهیم.



گیلاس، انار، انگور و زغال اخته سرشار از آهن هستند.

۴. شاید قابل توجه باشد که انواع رب مانند رب انار، رب آلو، رب تمشک، رب زغال اخته و نیز شیره مواد غذایی مثل شیره انگور، شیره خرما و شیره توت هم بسیار غنی از آهن هستند. دلیل غنی بودن این مواد از آن جهت است که از منابع غذایی سرشار از آهن تهیه می‌شوند و طی فرآیند تهیه سازی آن و حرارت دیدن به تدریج تغلیظ می‌شوند. در نتیجه مقداری کمی از آنها حاوی میزان مناسبی از آهن در مقایسه با میوه مورد تهیه است.

توجه داشته باشید که آهن با حرارت دیدن از بین نمی‌رود. به همین دلیل علیرغم حرارت دادن موادی مانند رب و انواع شیره، همچنان آهن در آنها وجود خواهد داشت. آش‌های ساده بدون رشته به خصوص آش انار یکی از غذاهایی است که می‌توان در تهیه آن از رب انار یا دانه انار استفاده کرد.

۵. مصرف روزانه ترکیبی از آب سیب، آب به و آب انار به صورت طبیعی و به عنوان عصرانه توصیه می‌شود. زیرا سرشار از آهن هستند.

۶. مصرف روزانه پودر سنجد نیز توصیه می‌شود. برای تهیه پودر سنجد باید از تمام بخش‌های پوست و هسته و گوشت سنجد استفاده کرد و آن را در آسیاب به صورت پودر درآورد. طریقه مصرف آن به صورت روزانه یک قاشق غذاخوری به همراه یک لیوان آب است.

۷. استفاده از گلاب و عسل به صورت روزانه نیز به جذب آهن کمک خواهد نمود.

۸. مواد غذایی مانند بادام درختی، شلغم، حلیم، سمنو، زردک، شیر برنج یا فرنی همراه با شیره انگور و تخم‌مرغ به عنوان میان وعده‌های حاوی آهن توصیه می‌شود.

مصرف منابع ویتامین C به صورت طبیعی (مانند مرکبات و میوه‌ها، انواع فلفل به صورت خام، گوجه‌فرنگی) جذب آهن را

افزایش می‌دهد و مصرف نوشابه‌ها و چای همراه با مواد آهن‌دار یا بلافاصله پس از آن جذب آهن را کاملاً مختل می‌کند.

تأکید بر این است که تا جایی که امکان دارد آهن بدن ما از طریق منابع حیوانی و گیاهی تأمین شود و تا حد امکان از خوردن مکمل‌های آهن که به طور شیمیایی و در آزمایشگاه‌های داروشناسی تهیه شده‌اند خودداری شود. اما در صورتیکه که میزان کم‌خونی به حدی باشد که با مصرف منابع طبیعی درمان نشود تحت نظر پزشک باید از مکمل‌های دارویی استفاده کرد.

توجه داشته باشید که مصرف بیش از حد آهن به صورت مکمل باعث بروز بیماری‌های قلبی، سرطان، دیابت و بیماری غلظت خون می‌شود. لذا مصرف نا بجا و بدون دستور پزشک به صورت خود سرانه، نه تنها نفعی برای فرد نخواهد داشت. بلکه ایجاد عوارض بسیاری خواهد نمود.

