

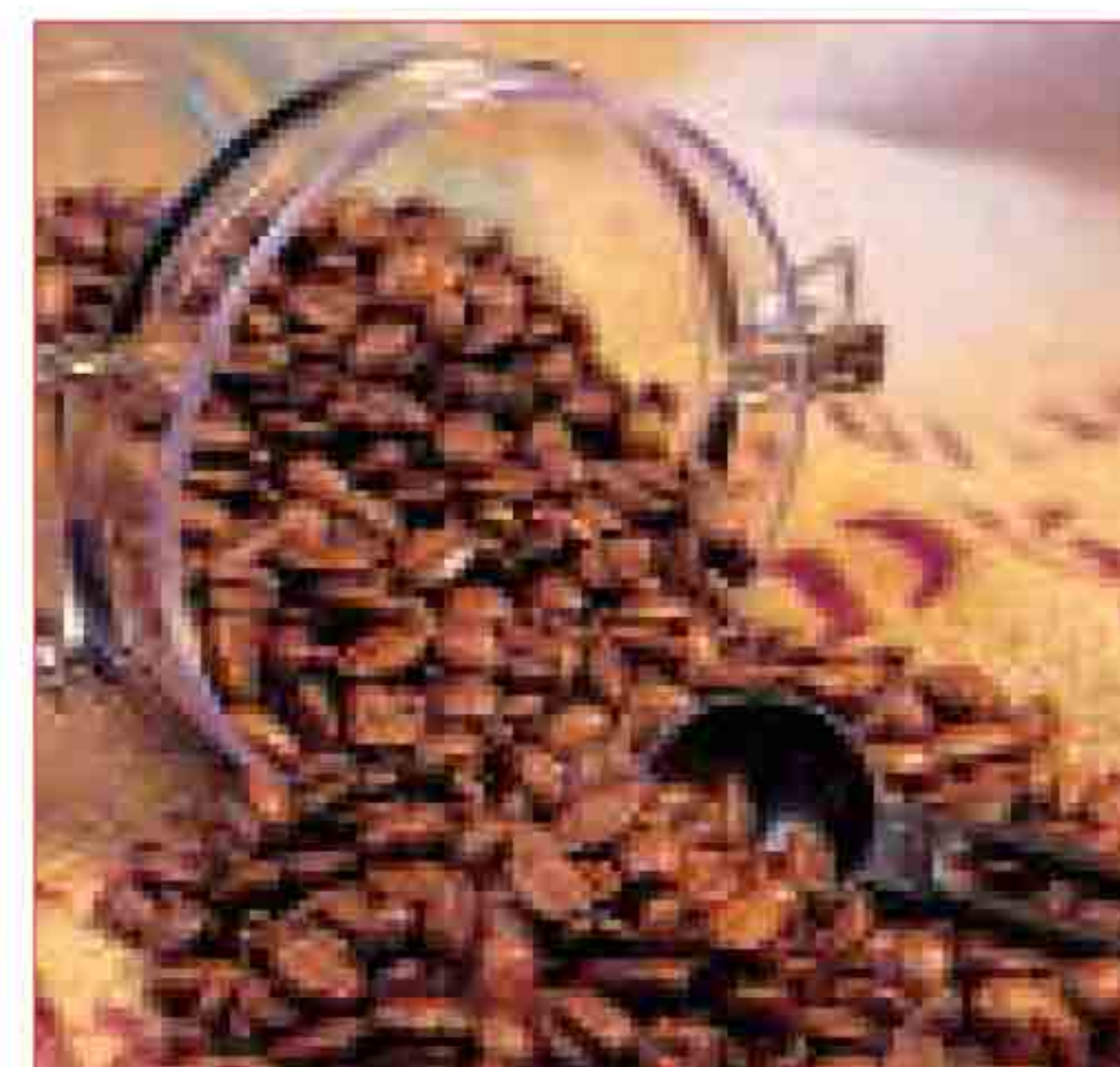
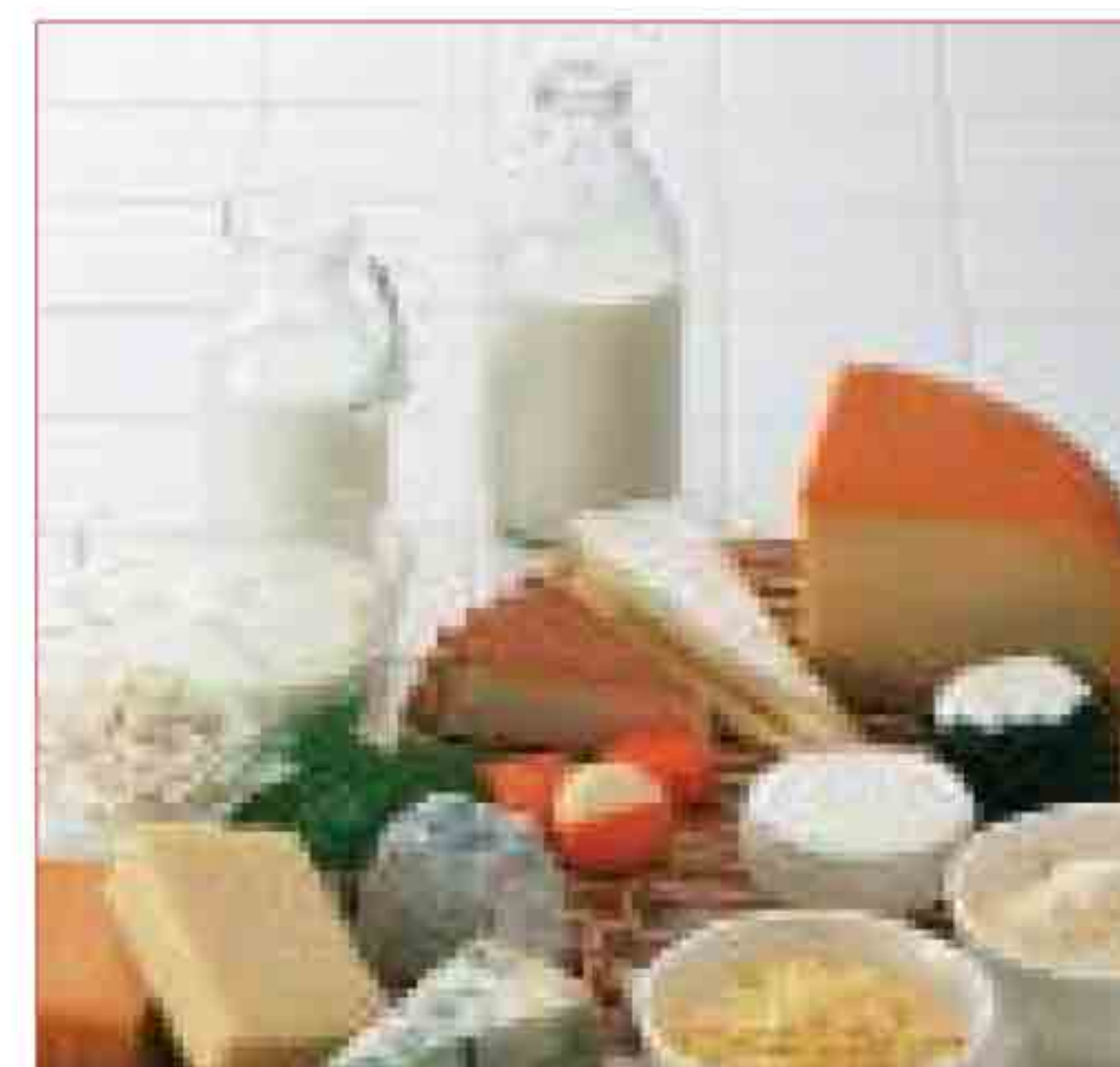
مصرف بیش از اندازه آهن

مصرف بیش از اندازه ماده معدنی آهن مشکلات زیادی در بدن ایجاد می کند. لذا به هیچ عنوان به صورت خودسرانه و بدون مشورت پزشک از مکمل های حاوی آهن استفاده نکنید.

برنامه ی آهن یاری در مدارس

سازمان جهانی بهداشت برای پیشگیری و کنترل کم خونی فقر آهن، به کارگیری ترکیبی از چهار روش شامل آهن یاری، آموزش تغذیه، غنی سازی مواد غذایی و کنترل بیماری های عفونی و انگلی را توصیه کرده است. طی مطالعات متعدد مشخص شده است کارایی یکسانی در آهن یاری هفتگی و روزانه در نوجوانان وجود دارد. لذا بر اساس نتایج این مطالعات، سازمان بهداشت جهانی آهن یاری هفتگی را برای گروه های در معرض خطر پیشنهاد می کند.

با توجه به اهمیت کمبود آهن در دختران نوجوانان چند سال است که



در کشور برنامه آهن یاری در مدارس راهنمایی و دبیرستان دخترانه اجرا می شود. در این طرح در ابتدای سال تحصیلی به مدت ۱۶ هفته (۴ ماه) هر هفته ۱ عدد قرص آهن (حاوی ۶۰ میلی گرم) در مدرسه به دختران داده می شود. این مقدار آهن دوز پیشگیری کننده بوده و هیچگونه عوارضی برای افراد ایجاد نمی کند. در صورتی که در خانه از مکمل دیگری استفاده می کنید این مقدار با مکمل های دیگر نیز تداخلی نخواهد داشت. شاید یک عدد قرص در هفته مقدار ناچیزی به نظر برسد اما همین مقدار اندک نتایج بسیار مهمی در سلامت دختران خواهد داشت.

نکته ۱. ۲۵٪ افراد با مصرف قرص فرسولفات دچار عوارض گوارشی می شوند. با گذشت زمان بدن به آهن عادت کرده و این علائم کاهش می یابد. از طرفی می توان با مصرف یک میان وعده سبک قبل از مصرف قرص میزان عوارض را کاهش داد.

نکته ۲. مکمل یاری برای پسران نوجوان توصیه نمی شود. اما با توجه به اینکه نیاز پسران نیز در این سنین افزایش می یابد توصیه می شود روزانه از یک رژیم غذایی غنی از آهن استفاده شود. در صورت تمایل و در صورت نگرانی از کمبود آهن می توان با یک آزمایش ساده میزان این کمبود را مشخص کرد و سپس برای درمان آن تحت نظر پزشک متخصص قرار گرفت.

۲. منابع گیاهی: سبزیجات سبز تیره، آجیل، حبوبات، زردآلو، سیب، سیب زمینی، شیره انگور و خرما، جوانه غلات

میزان جذب منابع حیوانی ۲۰-۳۰٪ بوده و تحت تاثیر عوامل کاهش دهنده و افزایش دهنده آهن نیست.

میزان جذب منابع گیاهی ۵-۸٪ بوده و جذب آن کاملاً به کاهش دهنده ها و افزایش دهنده های جذب آهن بستگی دارد.

افزایش دهنده های جذب: منابع ویتامین C (آب لیموی تازه، فلفل خام، نارنج تازه، کیوی، توت فرنگی و ...)

مواد غذایی ترش (سرکه، آبلیمو، ترشی، آب مرکبات)

گوشت قرمز

کاهش دهنده های جذب آهن: مواد غذایی سرشار از کلسیم و لبنیات، مکمل های کلسیم، دارو های آنتی اسید، قهوه، چای