

الحديد غذاء الدم



جدول محتوى الأغذية الغنية بالحديد (ملجم)*

معدل الحديد	الحجم / الكمية	المادة الغذائية
43.7	كوب واحد	ربيان مجفف
9.4	بحجم راحة اليد	كبد
5.4	كلىة واحدة	كلاوي (مقلية)
4.0	فخد أو صدر دجاجة	دجاج
3.8	كلىة واحدة	كلاوي (طازجة)
2.5	بحجم راحة اليد	لحم بقر
2.1	كوب 2/1	ربيان طازج
2.0	بحجم راحة اليد	لحم معز
10.5	كوب واحد	باقلاء
7.6	كوب واحد	لوبيا (ناشفه)
6.0	كوب 2/1	فستق حليبي (بدون قشرة)
5.72	كوب 2/1	حب السمسم
4.4	كوب 2/1	حمص (نخي)
6.0	كوب واحد	شعير (مطبوخ)
5.8	كوب واحد	طحين أبيض (مدعم بالحديد)
4.8	كوب واحد	رقائق الذرة المحمصة
4.7	كوب واحد	طحين أسمر
6.3	10 ثمرات	تين مجفف
4.0	كوب 2/1	خوخ مجفف
3.1	10 ثمرات متوسطة	مشمش مجفف
2.6	كوب 4/3	زبيب (العنب الأسود)
10.3	رزمة متوسطة الحجم	نعناع
6.6	رزمة واحدة	كزبرة
6.5	رزمة واحدة	أوراق الحلبة
5.9	كوب واحد	ورق عنب
3.4	كوب واحد	قرع (مطهي)
3.1	كوب واحد	بقونس

*المصدر : القيمة الغذائية للأطعمة / قسم التغذية / وزارة الصحة

كيف نزيد من الاستهلاك الغذائي للحديد؟

1. تناول أغذية غنية بالحديد مثل اللحوم والكبد والكلوي والفواكه المجففة والخضروات الخضراء .
2. تناول أغذية تساعد على امتصاص الحديد مثل الفواكه والحمضيات والخضروات التي تحتوي على فيتامين ج .
3. الابتعاد عن العادات الغذائية الخاطئة مثل شرب الشاي والقهوة بعد الوجبة مباشرة.
4. تحسين مستوى الرعاية الصحية ومستوى النظافة العامة والشخصية لتقليل فرص الإصابة بالديدان والأمراض المسببة للمرض .
5. متابعة الأطفال الذين يعانون من نقص الحديد عند إعطائهم شراب الحديد من قبل الطبيب إلى أن يعود مستوى خضاب الدم (الهيموجلوبين) إلى المعدل الطبيعي وعادة يكون ذلك خلال شهر من العلاج إلا أنه يجب الاستمرار في العلاج لمدة أطول (3-6) شهور بعد ذلك لضمان وصول مخزون الحديد في الجسم للمعدل الطبيعي.
6. تقيد الأمهات الحوامل بتناول أقراص الحديد المقدمة إليهن في المراكز الصحية أثناء المتابعة الدورية أثناء فترة الحمل.

المعدل الطبيعي للهيموجلوبين في الدم للفئات العمرية المختلفة :

الفئة العمرية	الهيموجلوبين الطبيعي (gm/ Hl)	الفئة العمرية	الهيموجلوبين الطبيعي (gm/ Hl)
الأطفال		البالغين	
6 أشهر - 5 سنوات	11.0	الذكور	13.0
5 - 11 سنة	11.5	الإناث	12.0
12 - 14 سنة	12.0	الأمهات الحوامل	11.0

لماذا سمي الحديد بغذاء الدم ؟

عرف عنصر الحديد بخضاب الدم أو غذاء الدم لأنه المكون الرئيسي لهيموجلوبين الدم (الصبغة الحمراء الموجودة في كريات الدم الحمراء). وهو من أكثر العناصر المعدنية الدقيقة أهمية لما يؤديه من وظائف مهمة و ضرورية للجسم وللدم خاصة و يقدر متوسط ما يحتويه جسم الشخص البالغ من الحديد حوالي 4 جرامات أي (0.004 % من وزن الجسم) حيث:

1. يدخل في تركيب الهيموجلوبين الذي يعتبر المكون الأساسي لخلايا الدم الحمراء و يعمل على نقل الأوكسجين من الرئتين إلى جميع أنسجة الجسم لأوكسدة العناصر الغذائية المولدة للطاقة.
2. يدخل الحديد في تركيب ميوغلوبين العضلات الذي يعمل كمستودع للأوكسجين Oxidative Enzymes لاستعماله في انقباض العضلات.
3. يدخل في تكوين الإنزيمات المؤكسدة الموجودة في العضلات اللازمة لإنتاج الطاقة من الجلوكوز والأحماض الدهنية.
4. يساعد على تصنيع المواد التي تنقل النبضات " الإشارات العصبية " من خلية عصبية إلى أخرى.
5. يدخل في تصنيع الكولاجين و البيورين Purines المكون للأحماض النووية كما يدخل في إنتاج الأجسام المضادة Antibodies.
6. يساعد على التخلص من مفعول الأدوية السامة في الكبد ومن الدهون الزائدة في الدم.
7. يخزن حوالي 20% منه في الكبد والطحال ونخاع العظم في صورة فرتئين وهيموسدرين Hemosiderin لاستعماله في بناء الهيموجلوبين عند الحاجة.



مصادره الغذائية:

يوجد عنصر الحديد في مجموعة واسعة من الأغذية وتنقسم حسب مصدرها إلى نوعين وهما :

- مصادر حيوانية:

تعد اللحوم وبدائلها من أفضل مصادر الحديد لتمييزها بمعدل امتصاص مرتفع ومنها اللحوم الحمراء والدواجن والبيض والسمك و الكبد و الكلاوي وكذلك بدائل اللحوم من البقوليات مثل الفاصوليا و البازلاء.

- مصادر نباتية:

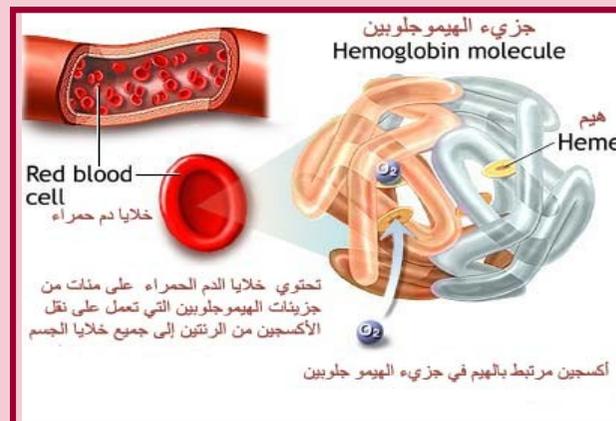
الفواكه والخضروات من المصادر الجيدة للحديد خصوصاً الخوخ والمشمش والتين والزبيب وجميع الخضروات الورقية الخضراء وكذلك الحبوب الكاملة والمدمعة ومنتجاتها كالكخبز الأسمر و المعكرونة السمراء.

الاحتياجات الغذائية:

تتوقف احتياجات الجسم اليومية من الحديد حسب العمر والنوع والحالة الصحية والحالة الفسيولوجية لكل شخص والجدول التالي يبين الاحتياجات الغذائية اليومية من الحديد:

الاحتياجات الغذائية اليومية من عنصر الحديد (ملجم)

العمر	ذكور	إناث	العمر	حامل	مرضع
9-13 سنة	8	8	18 سنة فأصغر	27	10
14-18 سنة	11	15	19-30 سنة	27	9
19-50 سنة	8	18	31-50 سنة	27	9
51 سنة فما فوق	8	8			



أعراض نقصه:

عندما تنخفض نسبة الحديد في الجسم ، يقل معدل الهيموجلوبين في الدم ويقل عدد كريات الدم الحمراء ويصغر حجمها مما يقلل من عمليات أكسدة العناصر الغذائية وإنتاج الطاقة فيصاب الشخص بمرض فقر الدم الحديدي الذي يعرف بالأنيميا ومن أعراض هذا المرض:

- سرعة الشعور بالتعب والإجهاد لأقل مجهود.
- شحوب واصفرار الوجه.
- ضيق في التنفس عند أداء أي مجهود عضلي.
- الشعور بالدوران والغثيان.
- قلة التركيز والانتباه.
- شعور بالضعف العام وتتمل الأطراف .
- إصابة الأطفال باضطرابات سيكولوجية مثل فرط النشاط وقلة اليقظة والانتباه وفقدان الشهية.
- احتمالية تعرض الأم الحامل إلى الولادة المبكرة أو ولادة أطفال ناقصي الوزن وفي حالة النقص الشديد تتعرض الأم إلى الوفاة أو وفاة الجنين.

أسباب نقصه:

تقسم الأسباب التي تؤدي إلى نقص الحديد في الجسم إلى:

أسباب غذائية :

- 1- قلة تناول أغذية غنية بالحديد وخاصة الأغذية الحيوانية المصدر إلى جانب الأغذية النباتية المصدر مثل بعض الحبوب كالقمح (النخالة) وبعض الخضروات الورقية الخضراء الغنية بالحديد وفيتامين ج .
- 2- ممارسة بعض العادات الغذائية الخاطئة مثل :

- شرب الشاي بعد وجبة الغذاء مباشرة لوجود حمض التانيك الذي يعيق امتصاص الجسم للحديد.
- المبالغة في غسل اللحوم مما يؤدي لفقدان الحديد والمواد الغذائية الأخرى في مياه الصرف.
- عدم تناول الفواكه والخضروات التي تحتوي على فيتامين ج الذي يساعد على امتصاص الحديد.

أسباب فسيولوجية :

- الإصابة بالمalaria أو الإصابة بالديدان أو بسبب بعض الأمراض التي تسبب النزيف.
- عدم أخذ كميات كافية من الحديد في مراحل معينة من العمر تكون فيها حاجة الجسم له كبيرة كسن البلوغ وفترة الطمث عند النساء وكذلك أثناء الحمل والرضاعة .