

اگر قدرت خرید گوشت قرمز را ندارید مواد غذایی ذیل می توانند به تامین آهن بدنتان کمک نمایند :



بیش از یک قرن است که آهن به عنوان یک ماده مغذی ضروری شناخته شده است. با وجود دسترس بی وسیع به مواد غذایی غنی از آهن در قرن ۲۱ هنوز کمبود تغذیه‌ای آهن و کم خونی فقر آهن شایع ترین بیماری کمبود تغذیه‌ای در دنیا است.

آهن یک عنصر معدنی است که در مقادیر جزئی در تمامی سلول ها یافت می شود. این عنصر به خوبی توسط بدن نگهداری می شود و تقریباً هر روز ۹۰ درصد آهن بازیافت شده و مجدداً استفاده می شود و بقیه آهن به طور عمد از صفر دفع می شود. برای حفظ تعادل آهن و تأمین ۱۰ درصد اتلاف آن، آهن باید از طریق مواد غذایی در دسترس بدن قرار گیرد که در غیر این صورت کمبود آهن ایجاد می شود و فرد مبتلا به کم خونی فقر آهن می شود.

انمی فقر آهن در کودکان، دختران نوجوان و زنان در سنین باروری شایع است. درمان کم خونی فقر آهن شامل تشخیص علت ایجاد این نوع کم خونی، مکمل یاری آهن و رژیم غذایی حاوی آهن است. در حال حاضر به دلیل شرایط اقتصادی جامعه ترکیبات سبب غذایی بسیاری از خانوارها تغییر کرده است و برخی از مواد غذایی از مصرف روزانه به مصرف هفتگی و برخی از مصرف هفتگی به مصرف ماهانه تبدیل شده اند و همین امر امنیت غذایی را در بسیاری از خانوارها به خصوص مناطق حاشیه شهر و استانهای محروم به خطر انداخته است.

افزایش قیمت همه اقلام مواد غذایی به خصوص گوشت قرمز، لبنیات و میوه در طی یک سال گذشته باعث شده است که سهم گوشت قرمز در سبد خرید خانوار محدود شود. گوشت قرمز منبع اصلی و خوب دریافت آهن در سفره خانوارهای ایرانی محسوب می شود که آهن آن از نوع آهن هم است که جذب آن حدود ۱۵ تا ۳۵ درصد و زیست دسترسی بیشتری نسبت به آهن غیرهم دارد. آهن غیر هم در منابع گیاهی وجود دارد و جذب آن ۲ تا ۲۰ درصد است.

منبع غنی آهن هم، جگر گاو است و به غیر از این ماده غذایی گوشت قرمز، زرده تخم مرغ و گوشت مرغ هم دارای آهن هم هستند اما مقدار آهن آن از جگر گاو کمتر است. در حال حاضر با توجه به شرایط اقتصادی جامعه برخی از خانوارها که قدرت خرید گوشت قرمز را ندارد یا به دلایلی مثل گیاه خواری نمی توانند گوشت قرمز یا جگر گاو یا تخم مرغ مصرف کنند می توانند از منابع گیاهی حاوی آهن تا حد زیادی از نیاز خود به این عنصر را تامین کنند. به عنوان مثال حبوبات مثل عدس، لوبیا چشم بلبلی، لوبیا سفید و سبزی هایی مثل شوید، جعفری، ترخون و جعفری منابع خوب آهن گیاهی هستند. همچنین در ۱۰۰ گرم تخم ریحان ۸/۹ میلی گرم، پیسته ۱۴ میلی گرم، توت خشک ۵/۹ میلی گرم، بادام خشک ۷/۴ میلی گرم آهن وجود دارد که از منابع بسیار خوب آهن گیاهی هستند.

گندم یا عدس به صورت جوانه زده نیز از منابع بسیار خوب آهن محسوب می شوند که می توانید آنها را همراه سالاد با آبلیمو میل کنید و حتی از این جوانه ها به صورت تازه یا خشک شده در غذاهای کودکان استفاده کنید. باید توجه داشت چون آهن منابع گیاهی از نوع فریک است برای افزایش جذب این نوع آهن، منابع گیاهی ذکر شده را با منابع ویتامین C مثل لیمو ترش یا نارنج باید مصرف کرد.