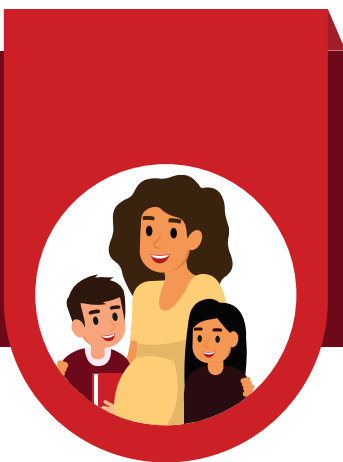


اهمیت آهن در رژیم غذایی



یک برنامه غذایی صحی می تواند به تقویت صحت امروز و سال های آینده شما کمک کند.

آهن یک ماده غذایی ضروری است که بدن به مقدار کم برای رشد و نمو سالم به آن نیاز دارد. برای رشد و نمو جنین بسیار مهم است. از رشد عصبی و عملکرد سیستم ایمنی حمایت می کند. به زنانی که حامله هستند یا نیت حامله شدن را دارند توصیه می شود در صورت توصیه داکتر از مکمل های دارای آهن استفاده کنند زمانی که توسط ارایه کننده مراقبت های صحی آنها توصیه می شود.

وضعیتی که در آن سلول های خونی به اندازه کافی سالم نیستند تا اکسیجن را به انساج بدن منتقل کنند، (IDA) کم خونی فقدان آهن ممکن است زمانی رخ دهد که آهن کافی در رژیم غذایی وجود نداشته باشد.

استفاده آهن برای اطفال خردسال اهمیت خاصی دارد زیرا سه سال اول زندگی دوره در اطفال رشد سریع است IDA. خردسال



با کاهش طولانی مدت عملکرد ذهنی، حرکتی و رفتاری مرتبط است. این عملکردهای کاهش یافته ممکن است حتی پس از اصلاح کمبود آهن رخ دهد.



به دلیل اهمیت آهن، حتماً با ارایه دهنده مراقبت های صحی طفل خود در مورد اینکه آیا طفل شما ممکن است در حدود ۴ تا ۶ ماهگی به منابع اضافی آهن یا مکمل آهن نیاز داشته باشد صحبت کنید. هنگامی که طفل شما شروع به خوردن غذاهایی غیر از شیر مادر کرد، حتماً غذاهای دارای آهن به او بدهید و به دادن شیرمادر ادامه بدهید.

مواد مغذی خود را از غذاهای WIC* خود دریافت کنید!

گوشت غذای نوزاد، غلات غنی شده طفل، غلات صبحانه، لوبیا (سفید، گرده، نخود)، عدس، بیاموزید که چه نوع ماهی برای تغذیه طفل شما مصون است. اسفناج، کچالو، توفو و کنسرو ماهی. مراجعه کنید به

<https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>

*برنامه تغذیه تکمیلی خاص برای زنان، نوزادان و اطفال



سایر غذاهای دارای آیودین را در اینجا ببینید.

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-Consumer/>