

Umuhimu wa Iron katika Lishe



Ratiba ya kula kiafya inaweza kusaidia kuimarisha afya yako leo na, katika miaka ijayo.

Iron ni kirutubisho muhimu ambacho mwili unahitaji kwa kiwango kidogo kwa ukuaji na ukuaji wa afya. Ni muhimu sana kwa ukuaji na ukuaji wa fetasi. Inasaidia maendeleo ya neva na kazi ya mfumo wa kinga. Watu ambao ni wajawazito au wanaopanga kupata mimba wanashauriwa kuchukua kirutubisho chenye madini ya chuma inapopendekezwa na mtoaji wao wa huduma ya afya.

Anemia ya Upungufu wa Iron (IDA), hali ambayo seli za damu hazina afya ya kutosha kubeba oksijeni kwenye tishu za mwili, inaweza kutokea wakati hakuna madini ya kutosha katika lishe.



Ulaji wa chuma kwa watoto wadogo ni muhimu hasa kwa sababu miaka mitatu ya kwanza ya maisha ni kipindi cha ukuaji wa haraka. IDA katika watoto wadogo inahusishwa na kupungua kwa muda mrefu kwa utendaji wa akili, motor, na tabia. Kazi hizi zilizopungua zinaweza kutokea hata baada ya upungufu wa chuma kusahihishwa.



Kwa sababu ya umuhimu wa chuma, hakikisha unazungumza na mtoa huduma ya afya ya mtoto wako kuhusu kama mtoto wako anaweza kuhitaji vyanzo vya ziada vya madini ya chuma au madini ya chuma akiwa na umri wa miezi 4-6. Mtoto wako anapoanza kula vyakula na kuendelea kunywa maziwa ya mama, hakikisha unampa vyakula vyenye madini ya chuma.

PATA VIRUTUBISHO VYAKO KUTOKA KATIKA VYAKULA VYAKO VYA WIC*!

Nyama ya chakula cha watoto wachanga, nafaka ya watoto iliyoimarishwa, nafaka ya kifungua kinywa, maharagwe (nyeupe, figo, mbaazi), dengu, mchicha, viazi, tofu, na samaki wa makopo. Jifunze ni aina gani za samaki ni salama kwa kulisha mtoto wako. Angalia <https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>.

*Mpango Maalum wa Lishe ya Nyongeza kwa Wanawake, Watoto wachanga na Watoto



Tazama vyakula vingine vilivyo na ayoni kutoka.
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-Consumer/>