

وجبات خاصة

✚ **وجبات لمرضى أنيميا نقص الحديد :-**

نموذج غذاء يومي لمرضى أنيميا نقص الحديد :-

الإفطار :

فول مدمس بالليمون والزيت والكمون + 1 ملعقة كبيرة عسل أسود + جرجير وطماطم

الغذاء :

أرز بالكبد + شوربة خضار أو تورلى يحتوى على (كوسة - خرشوف - بطاطس - فاصوليا

خضراء - جزر - بصل - فلفل رومى)

أو طبق سلطة خضراء يحتوى على كل الألوان (أحمر - أصفر - أخضر)

العشاء :

كوب بليلة بالعسل الأسود + 1 ثمرة فاكهة

أو جبن أبيض + جرجير وطماطم + حلوة طحينية + عيش أبيض

✚ **نصائح غذائية لمرضى نقص الحديد :**

1. تناول مع أطعمة غنية بفيتامين ج لتحسين إمتصاص الحديد مثل (الليمون - الفلفل الرومى

الأحمر - البقدونس - الطماطم - الجوافة - البرتقال)

2. هناك أطعمة أيضا تقلل إمتصاص الحديد

أ - مثل " الألبان " يفضل تناولها قبل أو بعد الأغذية المحتوية على الحديد بفترة كافية .

ب - أيضا " الحبوب الكاملة " يؤخذ معها مأكولات غنية بفيتامين ج .

ج - " الشاي والقهوة " لإحتوائها على حمض التانيك الذى يقلل من إستفادة الجسم من الحديد .

3. عند تناول أقراص الحديد

يجب مراعاة الآتى :-

❖ يفضل تناولها بين الوجبات مع عصير فواكه

❖ لايجب تناولها مع باقى الفيتامينات الأخرى أو مضادات الحموضة

❖ يفضل تناول مليئات طبيعية مثل البرتقال - الخس - الجرجير - التين - العنب وذلك

لتلافى حدوث إمساك .

❖ يفضل إستشارة الطبيب قبل تناولها خاصة لكبار السن ومرضى القلب .

وجبات لمرضى أنيميا نقص الحديد

مأكولات غنية بالحديد :

1. جميع المصادر الحيوانية :

مثل: - اللحم الأحمر وكذلك الأعضاء الداخلية مثل (الكبد - الطحال - القلب - الكلاوى) صفار البيض أيضا .

ثم تأتي الدواجن والأسماك فى المرتبة الثانية .

2. المصادر النباتية الغنية بالحديد :

الحلبة - العدس - الحمص - ملوخية - جرجير - زعتر - كمون - كسبرة - سمسم - طحينة - عسل أسود - قمح - برغل - فريك - تمر - الفواكه المجففة .