



تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone



( النظام الغذائي لـ فقر الدم )





تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

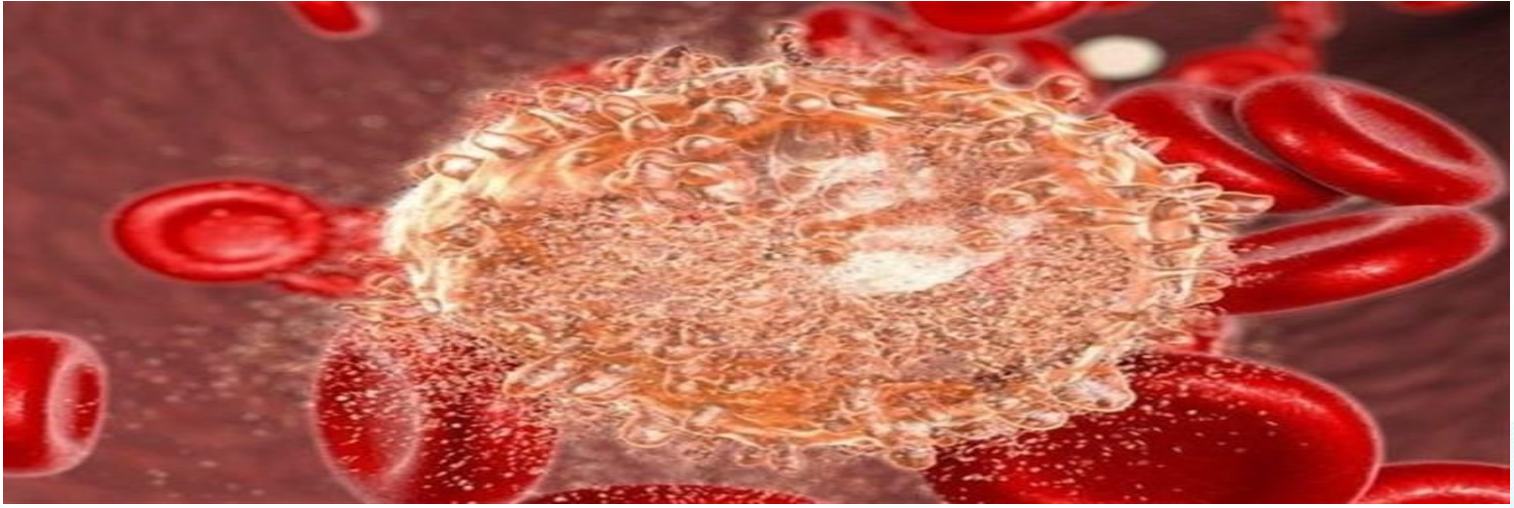
Asir Health Cluster of Bisha Zone

## ❖ ما هو فقر الدم ( الأنيميا ) ؟

حالة صحية يكون فيها تركيز وكمية الهيموجلوبين في الدم أقل من المستوى الطبيعي نتيجة لنقص عدة عناصر تدخل في تركيب الدم ومن أهمها عنصر الحديد .

## ❖ ما أسباب فقر الدم ؟

- ✓ فقر الدم الناتج عن فقدان الدم
- ✓ فقر الدم الناتج عن خلل في إنتاج كريات الدم الحمراء
- ✓ فقر الدم الانحلالي

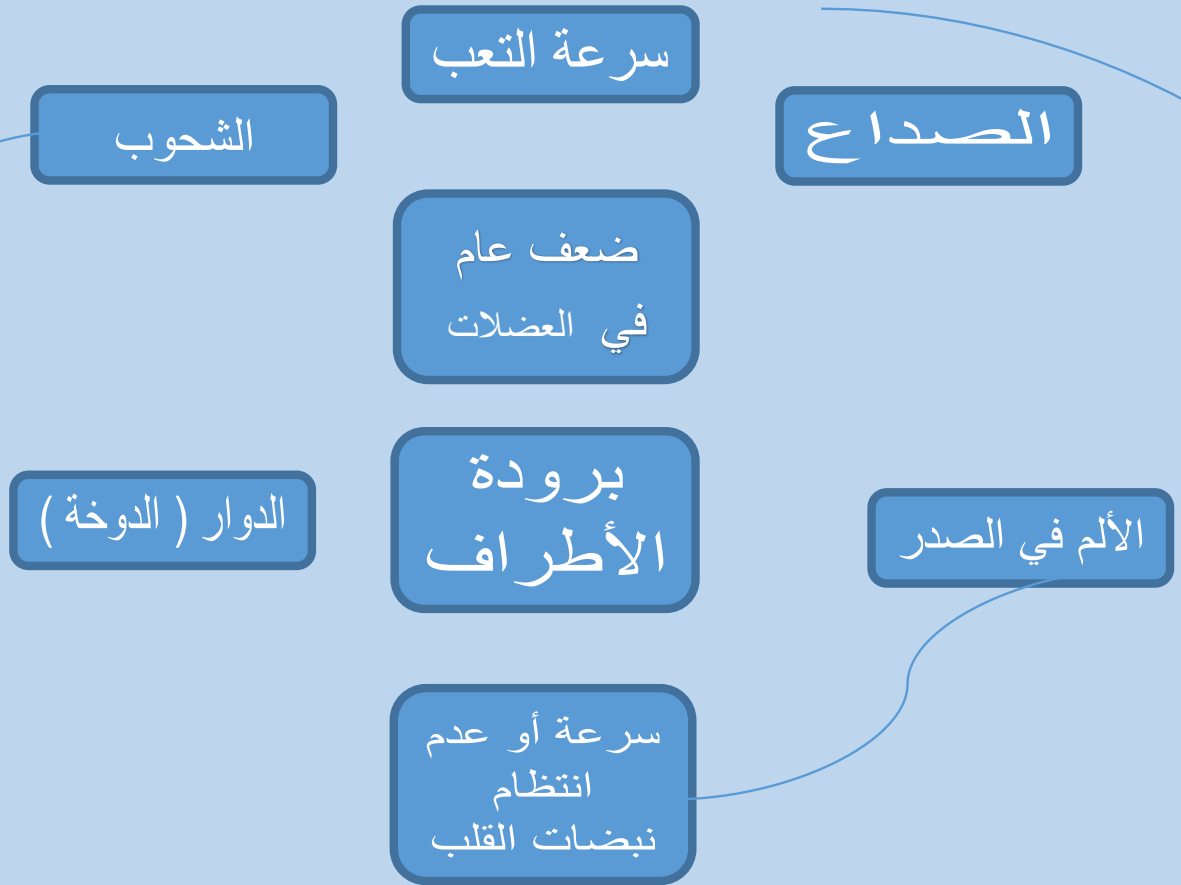




تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

❖ ما أعراض فقر الدم (الأنيميا) ؟



❖ كيفية الوقاية من فقر الدم :

- ✓ الحرص على تناول غذاء صحي متكامل العناصر الغذائية وغني بالحديد
- ✓ تناول الأغذية الغنية بـ فيتامين ج من الوجبات الرئيسية لزيادة امتصاص الحديد ومنها : البرتقال , الليمون , الكيوي , الخضروات الخضراء
- ✓ القهوة , الشاي , بياض البيض يمنع من امتصاص الحديد احرص على عدم تناولها مع الوجبات الأساسية





تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

## ❖ إرشادات

- عند تحضير السلطة أو الفاكهة حتى لا تفقد الحديد و الفيتامينات يجب مراعاة التالي :
  - ✓ تقطع قطع كبيرة
  - ✓ تقطع وتعد قبل التقديم مباشرة
  - ✓ يضاف لها عصير الليمون ليحفظ الفيتامينات و الحديد من التالف

- عند تناولك أقراص الحديد يجب معرفة التالي
  - ✓ تجنب شرب أي من منتجات الحليب معها لأنها تعمل على إعاقة امتصاص الحديد
  - ✓ بعض أدوية الحديد قد تسبب الإمساك و عند حدوث ذلك ينصح بتناول الأغذية الغنية بالألياف
  - ✓ تناول كوب من عصير البرتقال

## ❖ التوصيات

### ■ الأطعمة الغنية بالحديد

- ✓ اللحوم الحمراء , السردين , الدجاج , الروبيان , البيض ,
- ✓ البقول : الفول , الحمص , العدس , الفاصوليا , فول الصويا , البازلاء
- ✓ البذور والمكسرات : الفستق , اللوز , الفول السوداني , الكاجو
- ✓ الخضار الورقية الداكنة : السبانخ , البقدونس

### ■ الأطعمة الغنية بفيتامين (ج)

- ✓ الفواكه الطازجة : البرتقال , الجريب , فروت , الكيوي , الكمثرى , التمر , العنب
- ✓ الفواكه المجففة : الزبيب , المشمش المجفف , الخوخ المجفف
- ✓ الخبز الأسمر و الدقيق الأسمر
- ✓ العسل الأسود