

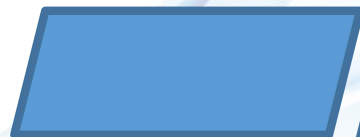
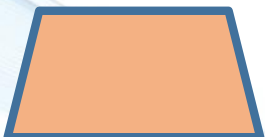


تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone



( 貧血的飲食)





تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

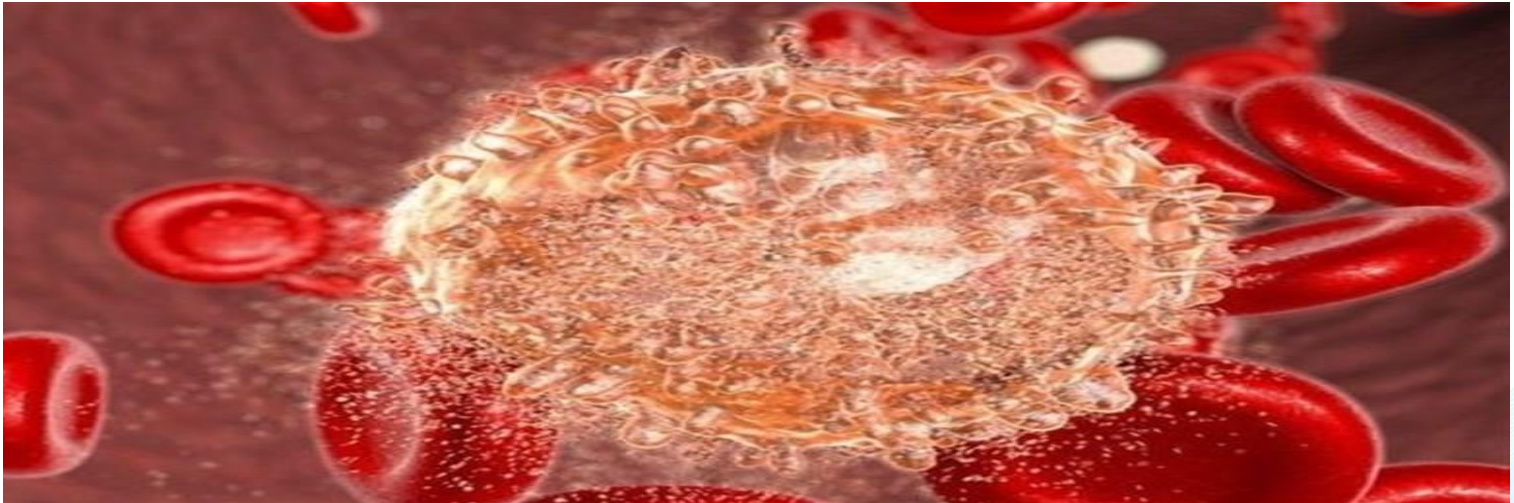
Asir Health Cluster of Bisha Zone

❖ 什麼是貧血？

由於缺乏血液成分中涉及的幾種元素（其中最重要的是鐵元素），血液中血紅蛋白的濃度和數量低於正常水準的健康情況。

❖ 貧血的病因

- ✓ 失血引起的貧血
- ✓ 紅細胞生成功能障礙引起的貧血
- ✓ 溶血性貧血

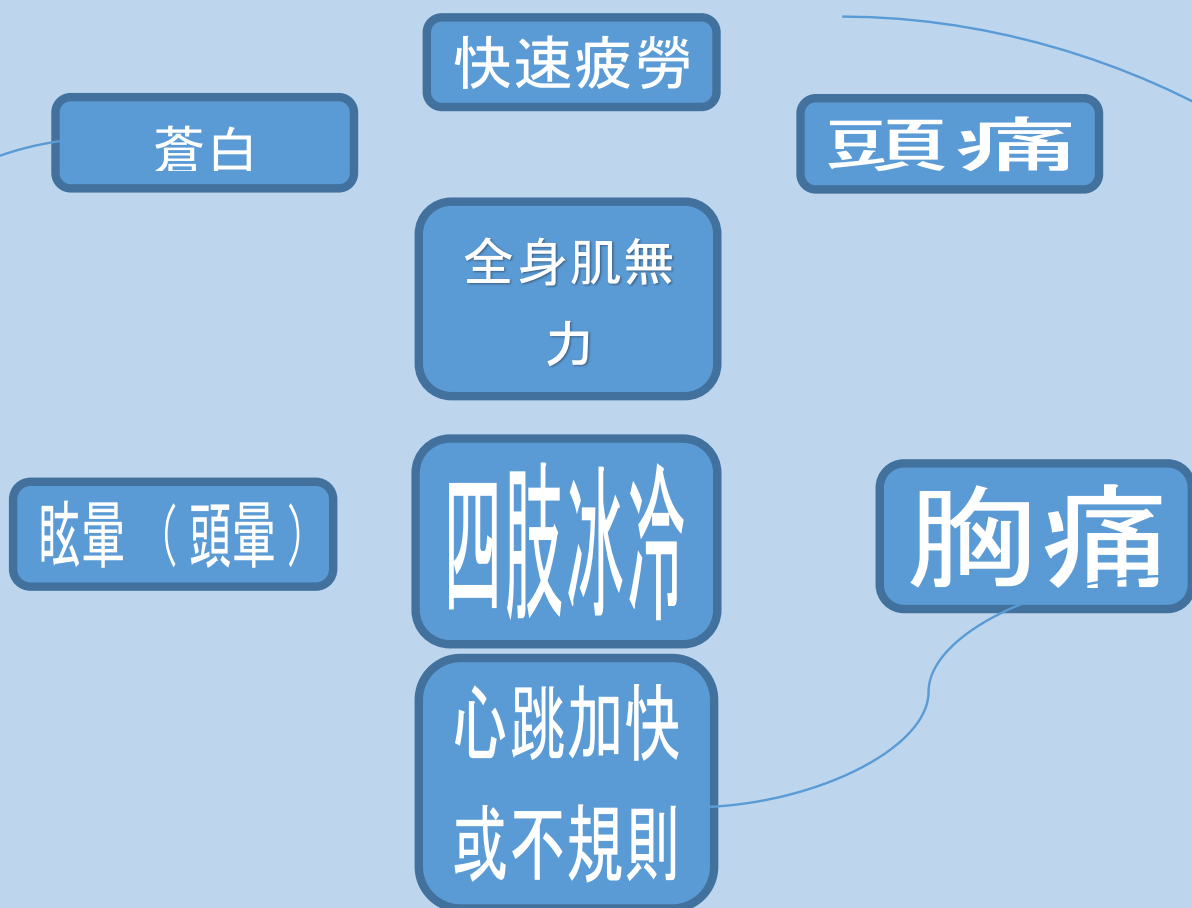




تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

❖ 貧血的癥狀有哪些？



❖ 如何預防貧血？

✓ 確保您吃的是營養齊全且富含鐵質的健康食品

✓ 從正餐中吃富含維生素 C 的食物，以增加鐵的吸收，包括：柳丁、檸檬、獼猴桃、綠色蔬菜

✓ 咖啡、茶、蛋清會阻止鐵質的吸收，注意不要與基本餐一起食用



تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

❖ 方向

❑ 在準備沙拉或水果時，為了不流失鐵和維生素，必須考慮到以下幾點

- ✓ 切割大塊
- ✓ 上菜前切塊和準備
- ✓ 加入檸檬汁，防止維他命和鐵質受損

❑ 服用鐵片時，必須瞭解以下內容

- ✓ ❷ 避免飲用任何帶有它的奶製品，因為它會阻礙鐵的吸收
- ✓ ❷ 一些鐵劑藥物可能會導致便秘，發生這種情況時，建議吃富含纖維的食物
- ✓ 喝一杯橙汁

❖ 建議

❑ 富含鐵的食物

- ✓ ❷ 紅肉、沙丁魚、雞肉、蝦、雞蛋
- ✓ ❷ 豆類：豆類、鷹嘴豆、扁豆、豆類、大豆、豌豆
- ✓ ❷ 種子和堅果：開心果、杏仁、花生、腰果
- ✓ ❷ 深色葉菜類蔬菜：菠菜、歐芹

❑ (C)富含維生素的食物

- ✓ 新鮮水果：柳丁、葡萄、水果、獼猴桃、梨、棗、葡萄
- ✓ 乾果類：葡萄乾、杏幹、梅干
- ✓ 黑麵包和黑麵粉
- ✓ 糖蜜