

الحديد في الجسم ❑ أعراض نقصه وكمياته ومصادره



الأحد 8 نوفمبر 2020 11:11 م

قد تشعر باستمرار بالتعب والدوار وأعراض غيرها دون أن تعرف السبب ❑ الأمر قد يكون مرتبطا بنقص الحديد ❑ فما الأعراض الأخرى لهذا المرض؟ وما الكمية التي نحتاجها يوميا من الحديد؟ وما أفضل الأطعمة التي تزودنا بهذا المعدن؟

أعراض نقص الحديد

عند نقص الحديد يقل عدد كريات الدم الحمراء في الجسم، اللازمة لنقل الأكسجين، مما يمكن أن يؤدي إلى شعور بالتعب الشديد والدوار، بحسب الباحثة جوليا زومبانو من مستشفى كليفلاند الأميركي، والتي نقل تصريحها تقرير لدويتشه فيله، قدم معلومات أخرى من مصادر متعددة ❑

ويمكن أن يؤدي نقص الحديد للإصابة بمرض "فقر الدم"، وهو مرض واسع الانتشار عالميا، مرتبط بسوء التغذية ❑

وأبرز أعراض مرض فقر الدم هي:

الإرهاق والوهن
صعوبة في الحفاظ على حرارة الجسم
شحوب في مظهر الجلد
الدوار
ألم في الرأس
أحيانا التهاب اللسان

ما كمية الحديد التي يحتاجها الجسم؟
بالنسبة للبالغين بين سن 19 و50 عاما، فإن الكمية اليومية هي:

18 ملليغراما للنساء ❑
27 ملليغراما للحوامل ❑
9 ملليغرامات للنساء المرضعات ❑
8 ملليغرامات للرجال ❑
ويفسر العلماء ذلك بأن النساء يحتجن كمية أكبر لتعويض ما يفقدنه خلال الدورة الشهرية ❑ ولذلك فإن النساء المتقدمات في السن اللواتي تتوقف عندهن الدورة الشهرية، لا يحتجن سوى 8 ملليغرامات يوميا ❑

أما عند الأطفال فالأمر مختلف بحسب العمر ❑ وتكون الكمية اليومية التي يحتاجونها كالتالي:

0.27 ملليغراما حتى سن 6 أشهر ❑
11 ملليغراما من 7 إلى 12 شهرا ❑
7 ملليغرامات حتى 3 سنوات ❑
10 ملليغرامات من 4 إلى 8 سنوات ❑
8 ملليغرامات من 9 إلى 13 سنة ❑
11 ملليغراما للأطفال الذكور من 14 وحتى 18 عاما ❑
15 ملليغراما للفتيات منذ بدء الدورة الشهرية وحتى سن 18 عاما ❑

ونؤكد هنا أن هذه الأرقام هي عامة وللاسترشاد فقط، وللتأكد مما تحتاجه يوميا من الحديد راجع طبيبك

أطعمة تزودك بالحديد

البقوليات بمختلف أنواعها والحبوب، سواء القمح أو الرز أو الشعير وغير ذلك

الفواكه الغنية بالحديد مثل التين والتمر والعنب والبرقوق

اللحوم، ويعتبر الكبد أبرز مصدر للحديد، كما أن اللحم العادي فيه كميات جيدة منه، وكذلك البيض والمحار وسمك التونة والقريدس

الخضروات مثل البروكلي والسيانخ والبطاطا والكرنب

الفسنق وبذور اليقطين وبذور السمسم والدخن واللوز والكاجو والصنوبر وغيرها من المكسرات