

توصیه

نگارید کودکان تان فست‌فود بخورند

دکتر حمیدرضا فرشیچی*

■ بدون شک یکی از عوامل افزایش چاقی در کودکان افزایش مصرف فست‌فودهاست اگرچه تنها علت آن نیست. افزایش ساعات تماشای تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری کاهش فعالیت بدنی و انتخاب‌های غذایی نادرست و نیز در ایجاد این مشکل نقش دارند. متأسفانه باید پذیرفت که اکثر خانواده‌ها، کودکان خود را با فست‌فود آشنا کرده‌اند و حذف کامل این نوع موادغذایی تقریباًناممکن است.

حال به هر دلیل فست‌فودها به نوعی در سبد غذایی خیلی از خانواده‌ها قرار گرفته ولی یکی از نکات اصلی در افزایش وزن کودکان انتخاب نوع ماده غذایی است. کودکان چاق معمولاً پر کالری‌ترین و پر چرب‌ترین غذاها را انتخاب می‌کنند. انتخاب نادرست غذایی در مورد فست‌فودها نیز صق می‌کند. در مورد تمام کودکان، چه آنها که چاقند و چه آنها که لاغرنند یا کودکان با وزن طبیعی، انتخاب درست غذای فست‌فود بسیار مهم است. نکته مهم دیگر تعداد دفعات مصرف فست‌فود است. اگرچه مصرف ماهی یکبار یک نوع غذای فست‌فود مشکلی را به همراه ندارد ولی متأسفانه خیلی از خانواده‌ها این نوع غذاها را در سبد معمول غذایی هفته خود قرار می‌دهند. در مورد کودکان نوپا باید مصرف غذاهای فست‌فود به‌طور جدی محدود شود چراکه کودکان طعم‌های شور، شیرین و چرب را خیلی سریع یاد می‌گیرد و پیشگیری از ایجاد عادات غذایی نادرست و جلوگیری از عادت کردن به مصرف خوراکی‌های بی‌ارزش و ناسالم، خیلی راحت‌تر از این است که وقتی عادات غلط غذایی در کودکی شکل گرفت، آن را یکباره اصلاح کرد. در کودکان بعد از سنین نوپایی که نایقه آنها شکل گرفته است، برگرهای خانگی کم‌چرب که می‌تواند مصرف می‌شوند به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل و مغذی باعث چاقی کودک شما نمی‌شوند و شامل مقادیر خوبی از آهن، ویتامین ب و پروتئین هستند متأسفانه باید انداز کرد: تعداد کمی از انتخاب‌های معقول غذایی در مورد غذاهای فست‌فود وجود دارد که اغلب همراه با دریافت مقادیر بالایی از کالری و چربی هستند. اغلب این غذاها کم ارزش بوده و سرشار از نمک هستند. در مورد غذاهای فست‌فود وجود دارد که کیفیت پایین استفاده از مواد غذایی کم چرب و چربی کم است. بنابراین این گزینه‌ها عبارتند از: ساندویچ‌های پخته شده و سرشاز، ماکارونی، سبزیجات پخته شده، میوه‌ها، نان، نان تست، پاستا، پوره‌ها، سیب‌زمینی سرخ کرده و یک نوشابه، شامل ۱۱۵۰ کیلوکالری و ۴۴ گرم چربی است. بنابراین یک چنین وعده غذایی بیش از ۸۵ درصد نیازهای کالری روزانه و ۵۸ درصد مقدار مجاز چربی دریافتی روزانه کودکان را بر می‌گیرد. در این صورت بقیه وعده‌های غذایی روزانه باید از لحاظ چربی و کالری کاهش یابند و بیشتر شامل سبزی و میوه باشند تا در نهایت یک رژیم متعادل که منجر به اضافه وزن نشود، مهیا شود.

راه‌حل: متأسفانه باید پذیرفت که ذائقه کودکان با غذاهای فست‌فود آشنا شده و حذف کامل این نوع غذاها از سبد غذایی خانواده‌ی هدف تقریباً دست نیافتنی است. اما می‌توان در حین اینکه از طعم این غذاها بی‌پوره نبود از مصرف بی‌رویه و مشکلات استفاده بیش از حد این موادغذایی جلوگیری کرد:

۱- بهترین اقدام این است که برای کودکان برگرها، پیترزاه، ساندویچ‌ها و سیب‌زمینی سرخ کرده… را در خانه سرود کرده و سبازر غذاها را کاهش دهید و سبزیجات و سالاد میوه را به همراه آنها ارائه کنید.

۲- مصرف غذاهای فست‌فود را به حداکثر یکی، دو بار در هفته محدود کنید، نکته مهم این است که شما باید به‌تدریج مصرف این‌گونه مواد را در کودک خود کاهش دهید البته این کار آسانی نیست چراکه بسیاری از کودکان هیچ غذایی به غیر از برگرها و سیب‌زمینی سرخ کرده و پیترزا را به عنوان وعده‌های غذایی اصلی‌شان نمی‌خورند.

۳- کودکان تان را به فعالیت بدنی تشویق کنید تا قبل از اینکه کالری‌های اضافی تبدیل به چربی شوند، آنها را بسوزانند.

در اینجا به طور خلاصه و فقط برای آگاهی شما جدولی ارائه می‌شود تا بتوانید تخمینی از میزان چربی و کالری موجود در فست‌فودهای رایج مورد مصرف بسیاری از کودکان را داشته باشید.

توصیه‌هایی برای کسانی که به غذاهای فست‌فود عادت کرده‌اند

■ با کاهش دادن محتوای کالری و چربی غذا، غذاهای فست‌فود خانگی را تهیه کنید.
■ ساندویچ‌های برگ خانگی را با استفاده از تکه‌های گوشت کم چرب (گوشت لخم) و استیک، چلشتی، تخم‌مرغ، سس کچاپ و سس کم‌چرب و تهیه کنید.
■ با جدا کردن قسمت‌های بدون پوست سینه مرغ، ناگت‌های مرغ تهیه کنید و آن را با پودر سوخاری بپوشانید، سپس آنها را روی حرارت کباب کنید و هرچند وقت یکبار چرخ‌خابند تا خوب مغز پخت شوند، سپس با سس گوجه‌فرنگی و حلقه‌های بزرگ سیب‌زمینی توری پخته سرو کنید.

■ با برخی سبزیجات دلخواه و قدری گوشت تازه و پنیر پیترزا و سس گوجه‌فرنگی، پیترزا تهیه کنید و تا وقتی محتویات و خمیر و پنیرها کاملاً بپزند، آن را حرارت دهید و سپس پیترزا را به تنهایی به به همراه سالاد سرو کنید. موادی که می‌توانید در تهیه پیترزا استفاده کنید شامل:
■ حلقه‌های باریک یا تکه‌های کوچک از پیاز، فلفل، کلم بروکلی، گوجه‌فرنگی، قارچ، لوبیا پخته، برش‌های نازک از گوشت قرمز کم چرب یا عاری از چربی، مرغ پخته، تن ماهی، کلم، و اسفناج.

در زندگی صنعتی امروز خانواده‌ها از مواد شیمیایی مختلف در خانه‌هایشان برای کاربردهای گوناگون استفاده می‌کنند. قرص‌های آرامبخش، انواع مواد شوینده، حشره‌کش‌ها و سموم آفات گیاهی همگی از جمله مواد شیمیایی هستند که معمولاً در هر خانه‌ای پیدا می‌شود. اما خوب است بدانید مصرف بیش از حد و نادرست چنین مواد شیمیایی موجب ایجاد مسمومیت‌های دارویی و شیمیایی در میسان اعضای خانواده می‌شود. نکته مهم‌تر این است که در هنگام بروز چنین پیامدی چطور باید با بیمار خود رفتار کنید؟ دکتر مصطفی میراکبری، متخصص مسمومیت‌های بالینی به ما کمک می‌کنند تا اطلاعات بیشتری راجع به این موضوع داشته باشیم.

مسمومیت به چه معناست؟

از دیدگاه علمی، مسمومیت به معنی ورود یک ماده خارجی به بدن است، به طوری که باعث بروز آسیب جسمی و حتی روحی فرد می‌شود. ماده خارجی که وارد بدن می‌شود، می‌تواند سعی یا غیرسعی باشد. این به آن معناست که تنها مواد سعی نیستند که موجب مسمومیت در انسان می‌شوند. حتی آسپین یا آب که از عناصر حیاتی برای زندگی انسان هستند اگر بیش از حد مورد نیاز وارد بدن شوند موجب صدمه و آسیب به انسان می‌شوند. بنابراین مساله اصلی در مورد مسمومیت‌ها، حد مجاز مصرف مواد است که افراد باید آن را رعایت کنند تا دچار مسمومیت از گونه‌های مختلف نشوند. استفاده غلط و بیش از حد معمول از مواد شیمیایی و دارو که با آنها سروکار داریم آسیب جدی را به سیستم دفاعی بدن وارد می‌کند، سلامت انسان را به خطر می‌اندازد و در بعضی موارد حتی منجر به مرگ افراد می‌شود.

انواع مسمومیت‌ها

مسمومیت‌ها را بر چه اساسی دسته‌بندی می‌کنیم؟

در حقیقت مسمومیت‌ها از جنبه‌های مختلفی دسته‌بندی می‌شوند. به‌طور کلی می‌توان مسمومیت‌ها را براساس اعضای بدن که سم وارد آن شده است یا ماده مصرفی که افراد را مسموم می‌کند، به دو دسته تقسیم کرد. در مورد اول مسمومیت با توجه به اینکه در کدام ناحیه از بدن انسان موجب آسیب می‌شود به دو قسمت مسمومیت خارجی و مسمومیت داخلی تقسیم می‌شود. در مسمومیت خارجی اثر سم روی پوست و مخاط دیده می‌شود و از نظر ظاهری آسیب جدی به آن وارد می‌کند. مسمومیت‌های داخلی شامل سمومی می‌شوند که از طریق مجرای گوارشی وارد بدن می‌شوند و از راه مری به نواحی دیگر بدن می‌رسند، حتی ممکن است وارد جریان خون انسان شوند و مشکلات داخلی به وجود بیاورند. در دسته دوم، مسمومیت‌ها براساس نوع ماده مصرفی متفاوت هستند. سم می‌تواند از طریق مواد طبیعی مثل گیاهان دارویی، سم مار و حشرات وارد بدن شود، همچنین مواد غیرطبیعی و در واقع شیمیایی- مانند داروهای شیمیایی و بسیاری از مواد شیمیایی دیگر که به طور معمول در دسترس انسان‌ها قرار دارند و در محیط زندگی آنها دیده می‌شوند مثل سموم دفع آفات نباتی و انواع شوینده‌ها که در منزل استفاده می‌شوند باعث بروز مسمومیت در افراد می‌شوند.

نکته دیگر این است که براساس طبقه‌بندی نوع مواد مسمومیت‌ها متفاوت هستند. در حقیقت سم می‌تواند شیمیایی، دارویی یا غذایی باشد و در این صورت نوع آسیب، عوارض بعد از مسمومیت و روش‌های درمانی بسته به نوع سموم کمی با هم فرق دارند و البته این راه تمایز فراموش کرد که مسمومیت‌ها می‌توانند به صورت عمدی یا غیرعمدی که باشدند که در این مورد براساس انگیزه و موقعیت افراد دسته‌بندی صورت می‌گیرد.

روش‌های درمانی

آب چه تأثیری در رفع مسمومیت دارد؟

به طور کلی ما یا دو نوع درمان برای رفع مسمومیت‌ها مواجه هستیم، درم‌های عمومی معمولاً برای تمام مسمومیت‌ها به صورت مشترک است که شامل درمان‌هایی می‌شوند که در ابتدا هنگام بروز مسمومیت در فردی به طور معمول انجام می‌شود.

درمان‌های اختصاصی نیز جزو گروه دوم روش‌های درمانی

سلامت

تمام اقدامات اورژانس در بر خورد با مسمومیت

آب شاید بهترین پادزهر باشد

شیوا بامداد



مسمومیت یا داروهای سیستم اعصاب مرکزی است. این داروها معمولاً به راحتی در دسترس مردم قرار دارند، ولی باید به مقدار مصرف چنین داروهایی توجه کنید، چراکه استفاده بیش از حد مجاز آنها موجب مسمومیت دارویی و آسیب به بدن می‌شود. در میان داروهای اعصاب، داروهای آرامبخش یکی از شایع‌ترین علل مسمومیت دارویی است. در مورد مسمومیت‌های شیمیایی نیز یکی از اصلی‌ترین دلایل در ایران مسمومیت با مواد کشاورزی مثل سموم دفع آفات‌نباتی یا غلف‌کش‌ها یا آفت‌کش‌ها هستند. اگر مجبور شدید از چنین سمومی استفاده کنید، سعی کنید نکات بهداشتی و ایمنی را رعایت کنید.

مساله بعد سزذایی است که خود به چند دسته تقسیم می‌شود:

اول، سوزذایی از منطقه عادی است. مثلاً در مواردی که سسم با بدن تماس پیدا می‌کند و جزو مسمومیت‌های خارجی نیز محسوب می‌شود، باید محل آسیب‌دیده را با آب مایلون به خوبی شست‌و‌شود. در صورتی که سم از طریق مجرای گوارشی وارد بدن شود، باید توسط روش‌های پیشنهادهٔ سموم را از بدن خارج کرد.

دوم، روش‌های دفع سموم: استراحت کردن یا استفاده از مواد جذب (مثل پودر زغال فعال که در آب حل و برای بیماران مسموم‌شده پیشنهاد می‌شود تا حالت تهوع به آنها دست دهد) است تا ماده سمی از طریق سیستم گوارشی از بدن خارج شود. سوم، شیوه سزذایی از طریق خون است. در این حالت سم وارد سیستم گردش خون و بعد از گذشت کمی زمان به سرعت در بدن پخش می‌شود. بنابراین اقدامات لازم در جهت دفع سم از بدن در این حالت باید طوری باشد که سموم از جریان خون و بافت‌های بدن خارج شود. برای انجام چنین کاری از روش‌های دبایلز یا اقدامات مشابه استفاده می‌کنند.

چهارم، روش درمانی به‌کارگیری پادزهرهای مخصوص برای سزذایی از بدن است. چنین پادزهرهایی به صورت اختصاصی برای هر سمی ساخته شده است و در واقع کار آن خنثی کردن سمومی است که فرد را مسموم می‌کند و عوارض ناشی از آن را از بین می‌برد. استفاده از پادزهرهای مخصوص اثرات سم وارد شده به بدن را نابود می‌کند.

مراقب قرص‌های آرامبخش باشید

شایع‌ترین نوع مسمومیت‌های دارویی در ایران شامل

نداشته باشد چون ممکن است سموم در هوا پراکنده شوند و مورد استنشام اعضای خانواده قرار گیرد و آنها را مسموم کند؛ بنابراین از سالم بودن ظروف مطمئن شوید. اگر متوجه شدید ظروف حاوی مواد سمی ناشی دارد حتماً ظرف را عوض کنید و در هنگام انجام چنین کاری رعایت نکات ایمنی و انجام این‌کار در هوای آزاد را از یاد نبرید.

از آنجایی که کودکان سیستم دفاعی ضعیف‌تری دارند در صورت بروز مسمومیت سریعاً آنها را به هوای آزاد منتقل کنید یا موضع خارجی را که با سم برخورد کرده با آب به خوبی بشویید و سپس کودک را به درمانگاه یا بیمارستان نزدیک محل زندگی خود برسانید تا به خوبی تحت معاینه پزشک قرار گیرد و خطر سم از بدن او رفع شود.

آلبیمو یا شیر؟

آیا خوردن ترشیجات باعث رفع مسمومیت می‌شود؟

یکی از تصورات نادرستی که در عامه مردم وجود دارد، این است که اگر فردی مسموم شود فوراً به او ترشی یا آلبیمو دهند اما باید بدانید دادن هر گونه ماده اسیدی یا قلیایی به فرد مسموم مجاز نیست. مثلاً موادی چون جوش شیرین، ترشیجات و مواد اسیدی مانند آلبیمو شیوه درمان مناسبی برای مسمومیت نیست. اگر هدف با آنها رفیق کردن سم باشد، می‌توانیم از آب خالص یا حداکثر شیر به عنوان رفیق کننده سم استفاده کنیم. به علاوه توصیه نمی‌کنیم که فرد مسموم را وادار به استفراغ کنید، چون در برخی افراد ممکن است، حالت تهوع تحت الشعاعی وجود داشته باشد و استفراغ باعث ورود موادغذایی به داخل سیستم ربوی شود. بنابراین حالت تهوع و استفراغ عمدی راه مناسبی برای دفع سم نیست. البته در صورتی که بیمار خود احساس تهوع کرد، مساله فرق می‌کند. در این صورت فرد باید با تغییر جهت استفراغ کند، یعنی اگر فرد به صورت خوابیده حالت تهوع داشت، باید به پهلو خوابانده شود تا از ورود مواد به داخل ریه خودداری شود. فرد آب گزینه‌های بهتری برای مسمومیت‌های غذایی هستند، البته به طور کلی در استفاده از شیر تاکید کمتری می‌شود و آب تاثیر بیشتری در دفع مسمومیت می‌گذارد. این نکته را هم اضافه می‌کنم به دلیل اینکه شیر خاصیت اسیدی یا قلیایی ندارد و مثل آب خاصیت خنثی دارد، برای رفع سم پیشنهاد می‌شود.

۵ علت عجیب سکته‌های قلبی

چرا قهوه، ترافیک و غم ترسناک هستند

ترجمه: **دکتر امیرصدری**

می‌کند قهوه و سایر نوشیدنی‌های کافئین‌دار هم همین اثر ناگوار را دارند اما به شکل عجیب، در واقع چند مطالعه مختلف در چند کشور جهان نشان داده میزان بروز حمله قلبی در کسانی که روزی یک فنجان قهوه می‌نوشند و قهوه خورند برای آنها تفریح محسوب می‌شود، بیشتر از کسانی است که روز چند فنجان قهوه می‌نوشند یا اصلاً قهوه نمی‌خورند! این نتیجه، کمی عجیب به نظر می‌رسد اما به هر حال توصیه پزشکان برای افرادی که به طور تفننی قهوه می‌نوشند، این است که از آن به جای این فنجان‌های تفننی قهوه، چای بنوشند.

از ذرات معلق و گردوغبار بترسید

۴- آلودگی هوا

در میحت ترافیک و ازدحام اتومبیل‌ها اشاره کردیم که آلودگی هوا می‌تواند جرقه حمله قلبی را بزند، اما فکر نکنید که آلودگی فقط آلودگی ناشی از اتگروز اتومبیل‌هاست، دود کارخانه‌ها، گردوغبار معلق در هوا، ذرات شن و حتی ذرات معلق ناشی از آتش و هیزم، می‌توانند قلب را با مشکل روبه‌رو کنند. در مطالعه گروه بلژیکی در ۴۷ درصد موارد حمله قلبی ناشی از شرایط بد هوای استنشاقی و آلودگی هوا بوده است. پزشکان به خصوص در این مورد هشدار می‌دهند، چراکه این حالت با بقیه حالت‌های ذکرشده فرق دارد و آن هم این است که این حالت می‌تواند کل مردم یک ناحیه یا حتی یک شهر را در خطر قرار دهد و البته دور ماندن از آن هم سخت است.

اما دکتر ماتیلدلی، از گروه تحقیق «تأثیرات محیطی روی بیماری‌های قلبی» دانشگاه اتاوا می‌گوید: یک انسان شاید نتواند از میحت ترافیک و ازدحام و ترش ورزش منظم و هدفمند است. اما اگر در برنامه روزمره‌تان ورزش جایی ندارد و لازم است شما ناگهان یک حرکت و یک فعالیت سنگین انجام دهید، بهترین کار این است که ابتدا بدن‌تان را کاملاً گرم کنید. در ضمن هیچ‌وقت بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب، ورزش یا فعالیت سنگین انجام ندهید و این کارها را به مدتی بعد موکول کنید.

یا چند فنجان یا هیچی

۳- کافئین و الک

نوشیدنی‌های نامناسب در گروهی که در بلژیکی مورد مطالعه قرار گرفته بودند، علت پنج درصد از بروز سکته‌های قلبی بودند. برخلاف تصورات (قرنی‌ها) مسموم نشان شدن را

تغذیه

رژیم غذایی برای آنکه فقر آهن نگیرد

ترجمه: علیرضا سردشتی

■ آهن به بسیاری از فرآیندهای مهم بدن یاری می‌رساند به عنوان مثال، بخش اصلی هموگلوبین، ماده قرمز رنگ داخل خون که نقش رساندن اکسیژن به قسمت‌های مختلف بدن را ایفا می‌کند، از آهن تشکیل شده است. چنانچه سطح آهن خون پایین باشد، میزان هموگلوبین در سلول‌های خونی قرمز بدن هم، مانند مقدار سلول‌های خونی قرمز، کاهش می‌یابد که در اصطلاح آن را کم‌خونی می‌نامند. علایم این بیماری خستگی، احساس سنگینی، دشواری در تمرکز کردن و کم توجهی است. عملکرد صحیح تمام بافت‌ها و سلول‌های بدن به اکسیژن بستگی دارد. هرچه اکسیژن کمتری دریافت شود، بافت‌ها و سلول‌های بدن هم ضعیف‌تر عمل خواهند کرد. به‌طور متوسط، مردان بالغ، روزانه به ۸/۷ میلی‌گرم آهن نیاز دارند. برای خانم‌ها این مقدار به ۱/۴۸ میلی‌گرم در روز می‌رسد.

غذاهای حاوی آهن

گوشت قرمز غنی‌ترین منبع آهن است. آهن موجود در منابع حیوانی به راحتی توسط بدن جذب می‌شود. دانه‌های خوراکی گیاهی (مثل عدس و لوبیا)، میوه‌های خشک‌شده، سبزیجات برگ‌دار، جوزه‌ها و پذرها و در غلات غنی‌شده مخصوص صحنه مقادیر زیادی آهن یافت می‌شود. بدن انسان آهن موجود در این غذاها را به سختی جذب می‌کند.

غذاها(به ترتیب)

۱- دو تکه ضخیم کباب کم‌چرب گوشت گاو
۲- سه قاشق غذاخوری لوبیا پخته
۳- تخم‌مرغ آب‌پز
۴- نان گندم (یک تکه متوسط)
۵- ماهی ساردین کنسروی در روغن (یک ساندویچ متوسط بر)
۶- یک کاسه متوسط غلات غنی شده صبحانه
۷- کباب بوقلمون تیره (یک وعده)
۸- یک قاشق غذاخوری کنجد

واحد	مقدار آهن موجود
۳۴۰گرم	۲/۳ میلی‌گرم
۱۲۰گرم	۱/۷ میلی‌گرم
۵۰گرم	۱ میلی‌گرم
۳۶گرم	۱ میلی‌گرم
۵۰گرم	۱/۵ میلی‌گرم
۴۵گرم	۳ میلی‌گرم
۱۲۰گرم	۱۷ میلی‌گرم
۹۰گرم	۱/۳ میلی‌گرم
۹۰گرم	۱/۳ میلی‌گرم

۹- سبزی خوردن پخته‌شده

جگر هم یکی از منابع غنی آهن و همین‌طور ویتامین A است. پس اگر هر هفته جگر یا از فرآورده‌های آن مثل پاته در برنامه غذایی خود داشته باشید، دیگر نیازی به مصرف بیشتر آن نخواهید داشت و باید از خوردن مکمل‌های حاوی ویتامین A یا روغن جگر ماهی (که مقادیر فراوانی ویتامین A دارند) خودداری کنید. افرادی که در خطر ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند، مثل خانم‌های یائسه یا پیرمردان نیز باید از مصرف بیش از اندازه ویتامین A خودداری کنند. اگر باردار هستید، باید به باردار شدن فکر می‌کنید باید از خوردن جگر و فرآورده‌های آن به علت وجود مقادیر ویتامین A خودداری کنید.

جذب آهن

چای و قهوه دارای ترکیباتی به نام پلی‌فنول هستند که می‌تواند با آهن ترکیب شود و جذب آن را برای بدن سخت‌تر سازد. پس کاهش مصرف چای و قهوه می‌تواند به بالا بردن سطح آهن خون در بدن کمک کند. این مساله برای خانم‌های جوان یا باردار که بیشتر در معرض ابتلا به کم‌خونی قرار دارند، حایز اهمیت است. به‌خصوص خانم‌های جوانی که شروع دوره قاعدگی‌شان را پشت سر می‌گذارند ویتامین C به جذب آهن کمک می‌کند. با مصرف یک لیوان آب پرتقال همراه غذا در روز یا خوردن سبزیجاتی مثل کلم بروکلی، کلم بروکسل، فلفل‌سبز یا گوجه‌فرنگی (تمام منابع ویتامین C) باید بتوانیم آهن مورد نیاز بدن را از طریق مواد غذایی تأمین کنیم.

غذاها

پیشنهادات غذایی و میان وعده‌ای زیر کمک می‌کند تا شما آهن بیشتری دریافت کنید. این غذاها سرشار از آهن هستند و می‌توانند برای جذب بهتر آن به بدن کمک کنند.

صبحانه

غلات غنی‌شده صبحانه مثل سیبکویت گندم با شیر رقیق شده،تخم‌مرغ آب‌پز، نخودفرنگی پخته، گوجه‌فرنگی گریل شده، دو‌عدد سوسیس کم‌چرب، نان تست گندمی، یک لیوان آب پرتقال یا آب گریب‌فروت به همراه صبحانه.

ناهار:

سالاد مرغ (شاهی)، جوجه بدون چربی گریل شده و بدون پوست، گوجه‌فرنگی، هویج رنده شده خام، ماهی ساردین روی نان تست گندم،سالاد لوبیا (نخود فرنگی، لوبیا چیتی، لوبیا چشم‌پلبللی، پیاز، روغن زیتون، سیر، آب‌لبیمو ترش، خیار، گوجه‌فرنگی)، نان لواش همراه با حمص (غذای عربی)، فلفل قرمز و کرفس، یک لیوان آب‌میوه یا سموتی همراه با نهار.

شام:

بیف‌استروگانیف بدون خامه یا بیف سبزیجات، بیف‌گریز گریل شده کم‌چرب همراه با نان همبرگری و چیس،اسپاگتی با گوشت بره چرخ کرده، لوبیا و لوبیا چیتی (برای مصرف گیاه‌خواران از سویا و عدس چرخ کرده استفاده شود)، یک لیوان آب‌میوه همراه با شام یا مقداری میوه (تازه، پخت‌ده، کنسروی یا خشک‌شده).

منبع: **هلت‌اند‌بای**