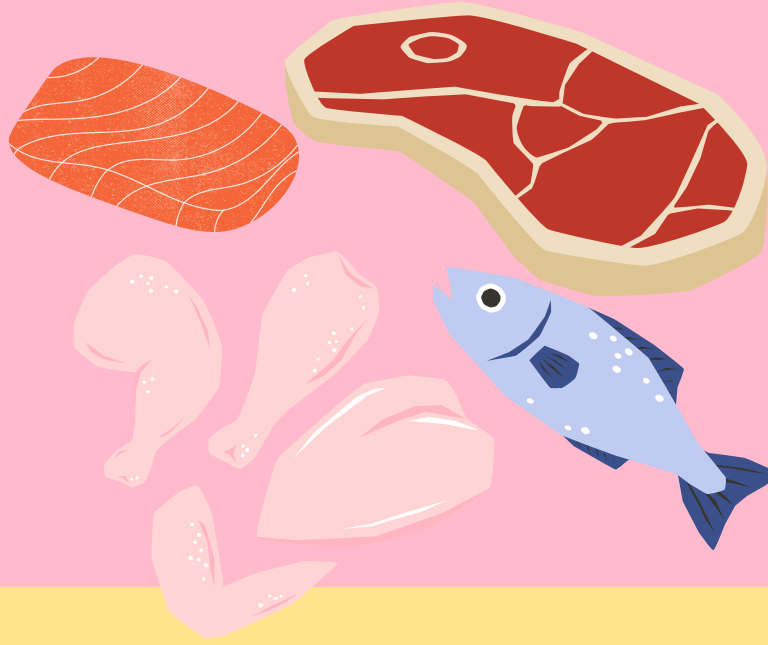


# الإرشادات الغذائية لمرضى أنيميا نقص الحديد



• تناول اللحوم الحمراء بدون دهن والدجاج بدون جلد والإكثار من تناول الأسماك مثل سمك السردين والسلمون مع ضرورة إضافة عصير الليمون الذي يساعد على امتصاص الحديد

• إضافة قطعة من اللحم الأحمر المفروم إلى الخضروات أثناء طهيها يزيد من امتصاص الحديد بها



• الإلتزام بتناول طبق السلطة الخضراء يوميا ولا ننسى إضافة عصير الليمون ويفضل احتواء طبق السلطة على خمسة ألوان مختلفة من الخضروات

• الإكثار من تناول الخضروات الورقية مثل الجرجير والبقدونس، السبانخ والملوخية والفجل مع إضافة عصير الليمون



• الاهتمام بمصادر فيتامين سي وإضافتها للأطعمة مثل عصير الليمون والبرتقال والفلفل الأخضر

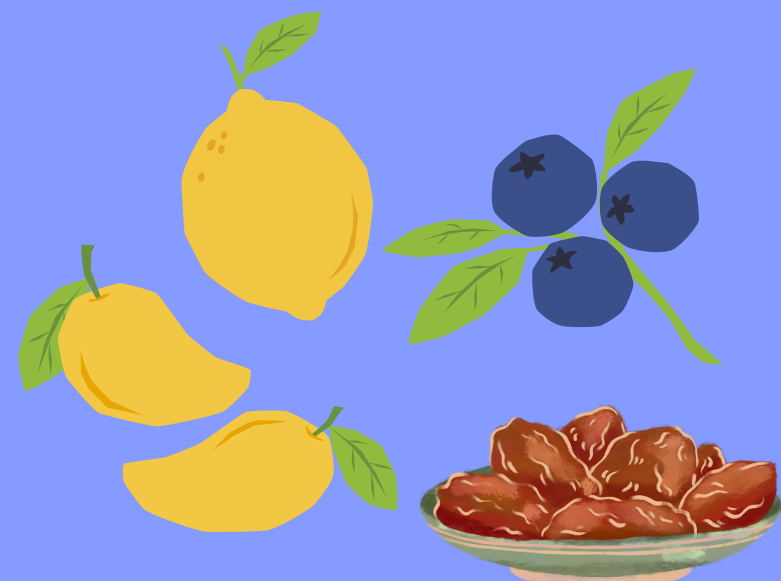
• إضافة عصير الليمون إلى الخضروات الخضراء عند تناولها مثل السبانخ والملوخية

• يتم نقع البقول في الماء قبل طهيها مع إضافة عصير الليمون لها عند تناولها حيث أنها غنية بالحديد و الإقلال من تناول الخبز السن



• تناول الخضروات الطازجة مثل البنجر والفواكه الطازجة و المجففة مثل البلح والتين

• يمكن تناول العسل الأسمر وإضافة عصير الليمون له



• الحد من تناول الشاي والقهوة و النسكافيه وعدم تناوله لهم قبل الأكل بأقل من ساعة أو بعد الأكل بأكثر من ساعتين لأنه يمنع امتصاص الحديد

• عدم تناول الأطعمة أو المشروبات الغنية بالكالسيوم مثل الألبان مع وجبة غنية بالحديد

