

# إرشادات خاصة بمرضى قصر القامة



١-الاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل العسل الأسود و البقول وإضافة عصير الليمون لهم واللحوم الحمراء والكبدة والكلاوي والخضروات الخضراء

٢-الاهتمام بتناول الفاكهة يومية

٣-الابتعاد عن تناول الأطعمة الجاهزة والمشروبات الغازية

٤-الاهتمام بتناول القدر الكافي من البروتينات وخاصة الحيوانية مثل اللحوم والأسماك والدجاج والبيض واللبن والجبن و البروتينات النباتية مثل جميع البقول

٥-عدم شرب المنبهات مثل الشاي والقهوة بعد الانتهاء من تناول الطعام مباشرة ولكن بعدها بساعتين على الأقل

٦-الاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين د مثل الألبان كاملة الدسم ،الأسماك الدهنية مثل الماكريل والسلمون وصفار البيض والتعرض اليومي لأشعة الشمس

٧-الاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل اللبن والجبن والأسماك وحمص التسالي و السمسم والبروكلي والقرنبيط والخضروات الورقية مثل الجرجير

٨-عدم تناول الأطعمة الغنية بالردد مثل العيش السن ومنتجات القمح الكامل مع الأطعمة الغنية بالحديد والكالسيوم لأنها تقلل من امتصاصهم

٩-ضرورة نقع البقول قبل تناولها

١-الاهتمام بممارسة الرياضة والاستمرار عليها فهي تساعد في اكتساب الطول

١١-الاهتمام بتناول غذاء متوازن وكافي خاصة من مصادر الطاقة وغني النشويات وجميع العناصر التي يحتاجها الجسم



# إرشادات خاصة بمرضى قصر القامة



١٢-الاهتمام بالنوم عدد ساعات كافية ويفضل النوم مبكرا  
والاستيقاظ مبكرا

١٣-عدم تناول السكر بكميات كبيرة و الابتعاد عن عصائر المحلات  
والدهون المهدروحة

١٤-الاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين ب مثل الخميرة حيث  
يمكن إضافتها إلى كوب من الماء الدافئ مع ملعقة من العسل  
الأبيض

١٥-الاهتمام بتناول المكسرات مثل الفول السوداني

١٦-الاهتمام بتناول الخضروات والفاكهة خاصة الصفراء  
مثل الجزر والمانجو والممشمش

