

أكثر مشاهدة



البرمجة الشيئية في نت شل
ماذا لو لم تكن موجودة ؟

01

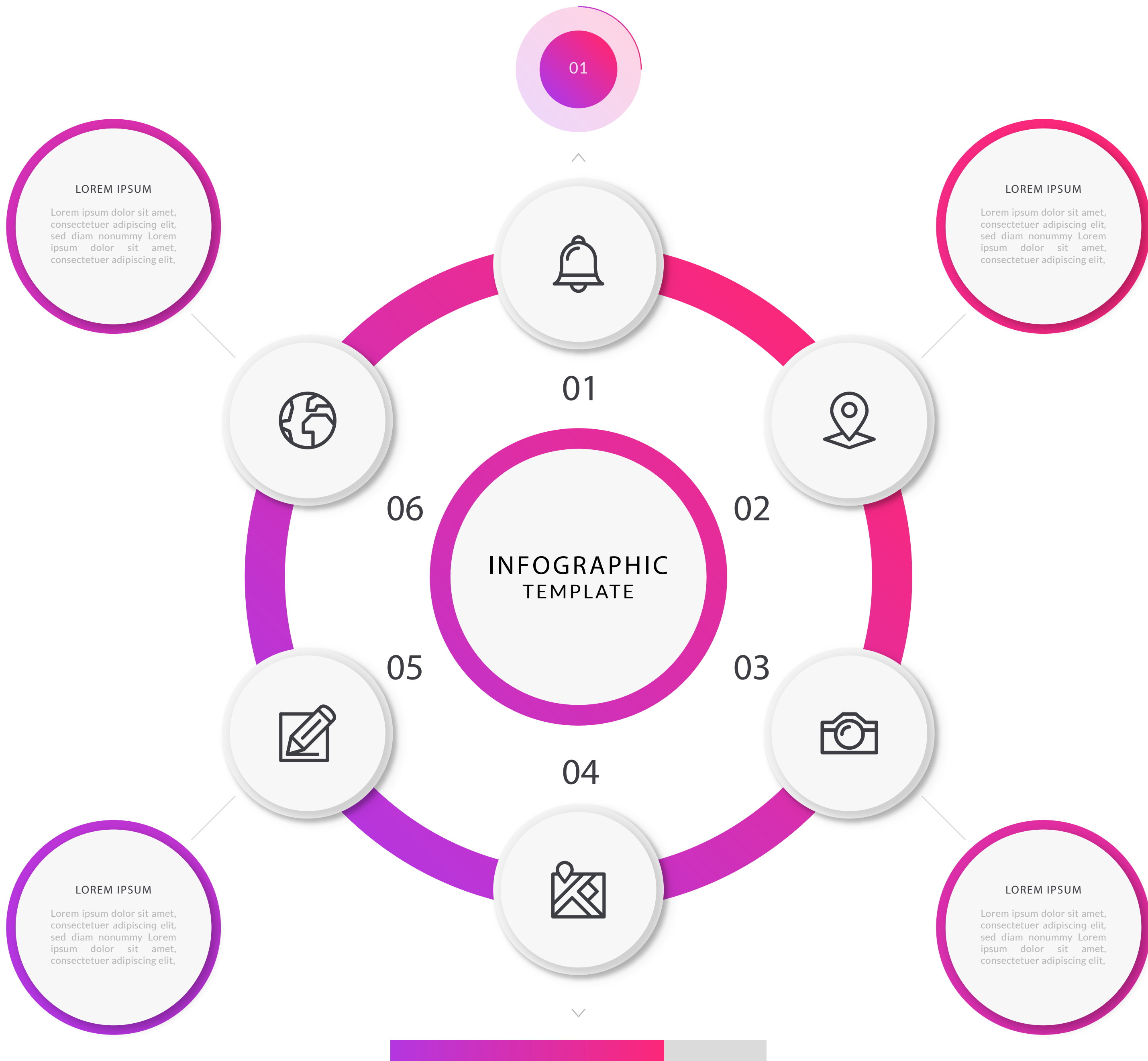
كيف تشق طريقك في البرمجة
دليلك لفهم المتاهة

02

خريطة طريق لتعلم برمجة
الويب

03

إذا فكرت ان الطريق قصير، فكر مجددا



ابراهيم رخال



يوليو - 15

ماذا يهم اكثر من مهارتك على البرمجة ؟

الحديد يوجد معدن الحديد في النباتات، والحيوانات، وجميع الكائنات الحية، وهو المكون الرئيسي للهيموجلوبين في خلايا الدم الحمراء؛ البروتين المسؤول عن حمل ونقل الأكسجين من الرئتين لباقي أجزاء الجسم، إذ إن الجسم لن يحصل على كميات الأكسجين الكافية ما لم تكن مستويات الحديد فيه ضمن الحد الطبيعي. كما يدخل الحديد في تركيب العديد من البروتينات والإنزيمات الأخرى، ويؤدي نقصة للإصابة بفقر الدم الناجم كما أن زيادته قد تتسبب بإضرار (Iron deficiency anemia: عن عوز الحديد (بالإنجليزية الجسم، وقد يصاب الشخص بتسمم الحديد، ومشاكل عديدة.[1][2] مصادر الحديد في الفواكه لا يفكر الأشخاص عادة بالفواكه كمصدر للحديد، إلا أن بعض الفواكه تحتوي على مستويات عالية منه، ومن أهمها:[3] القراصيا أو البرقوق؛ تعرف القراصيا بتأثيرها الملين للأمعاء، مما يقي من الإصابة بالإمساك ويعالجه، وتعتبر مصدراً جيداً للحديد؛ إذ يحتوي عصير القراصيا بالتحديد على 3ملغ من الحديد لكل كوب منه، أي ما يمثل 17% من القيمة اليومية الموصى بها، وضعف الكمية الموجودة في القراصيا نفسها، كما يعتبر غنياً بالألياف، والبيوتاسيوم، وفيتامين ج، وفيتامين ب6، والمنغنيز. الزيتون: يعتبر الزيتون فاكهة في الواقع، وهو مصدر جيد للحديد، إذ تحتوي الـ100 غرام من الزيتون على 3.3ملغ حديد، والتي تمثل 18% من القيمة اليومية الموصى بها من الحديد، كما يعتبر الزيتون مصدراً غنياً بالألياف، والدهون الصحية، والفيتامينات الذائبة في الدهون وله فوائد صحية جمّة كالوقاية من (Vitamin E: كفيتامين أ، وفيتامين هـ (بالإنجليزية أمراض القلب. التوت: يحتوي الكوب الواحد من التوت على 2.6 ملغ من الحديد، القيمة التي تعادل 14% من القيمة اليومية الموصى بها من الحديد، كما يعتبر التوت مصدراً ممتازاً لفيتامين ج، إذ يحتوي الكوب الواحد منه على 85% من القيمة اليومية الموصى بها من فيتامين ج، علاوةً على احتوائه على مضادات الأكسدة، والتي تساهم في الوقاية من الإصابة بأمراض القلب، والسكري، وبعض أنواع السرطان. الفواكه المجففة: تعرف الفواكه المجففة باحتوائها على الحديد، إذ يحتوي نصف كوب من الخوخ المجفف على 1.6 ملغ من الحديد، بينما يحتوي نصف كوب من الزبيب على 1.4 ملغ من الحديد، ونصف الكوب من المشمش المجفف يحتوي على 1.2 ملغ حديد.[4] مصادر أخرى للحديد تتعدد مصادر الحديد بتعدد أشكاله، إذ يوجد الحديد بشكلين؛ وهما الحديد الموجود في المصادر الحيوانية، والحديد اللاهيمي (Heme Iron: الهيمي (بالإنجليزية الموجود في المصادر النباتية، وعادة ما يمتص الجسم (Non-heme Iron: (بالإنجليزية الحديد الهيمي بصورة أكبر من الحديد اللاهيمي، ومن مصادر الحديد:[4] مصادر الحديد الهيمي: المحار. كبد الدجاج، والبقرة. بلح البحر. سمك السردين. الديك الرومي. اللحوم. البيض. مصادر الحديد اللاهيمي: بذور اليقطين. الفاصولياء بأنواعها. العدس. بعض أنواع حبوب الإفطار. البطاطا المشوية بقشرتها. الحمص. المكسرات. وظائف الحديد يعتبر الحديد مهماً لكل خلية في جسم الإنسان، وله العديد من الوظائف نذكر منها ما يأتي:[5] إمداد الجسم بالطاقة: يُعرف الحديد بدوره في المحافظة على مستويات الطاقة في الجسم، لدوره في تكوين هيموجلوبين الدم، والذي يمد كافة خلايا الجسم بالأكسجين اللازم لمعظم عملياته الحيوية. عمليات الأيض: إذ يتم استخدام جزءٍ صغير من مخازن الحديد في الجسم لصنع بروتينات مهمة في تنظيم عمليات الأيض. المناعة: يرتبط الحديد بشكل مباشر مع الاستجابة المناعية للبكتيريا وغيرها من العدوى، كما يساهم في مقاومة الالتهاب في الجسم. تصنيع الكولاجين: يعد الحديد جزءاً من البروتينات التي تكوّن الكولاجين، الذي يعتبر أساس الأنسجة الضامة في جسم الإنسان. القيمة اليومية الموصى بها من الحديد يوضح الجدول الآتي القيمة اليومية الموصى بها من الحديد لفئات مختلفة من الأشخاص:[5] الفئة قيمة الحديد اليومية الموصى بها الرجال (19 عاماً وأكبر) 8 ملغ يومياً النساء (19-50) عاماً 18 ملغ يومياً النساء (أكبر من 50 عاماً) 8 ملغ يومياً ومن الجدير بالذكر أن النساء اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين 19-50 عاماً، يحتاجن لكمية أكبر من الحديد، من الرجال بالفترة العمرية نفسها، ذلك بسبب الدورة الشهرية؛ إذ إن ما يحدث من فقدان للدم خلالها يزيد من حاجتهن للحديد، كما تحتاج المرأة الحامل لكميات أكبر، لنمو طفلها نمواً سليماً، مما يضاعف احتياجاتها منه. ويجب اتخاذ الحيطة والحذر عند تناول مكملات الحديد الغذائية، بسبب سمية الحديد عند تناوله بجرعات كبيرة، ويجب تناولها تحت الإشراف الطبي، ويبلغ الحد الأعلى الذي لا يجب تجاوزه من الحديد يومياً 45 ملغ.[5] نقص الحديد يحدث نقص الحديد عندما لا يملك الجسم الكمية الكافية منه، مما يؤدي لنقص عدد خلايا الدم الحمراء لمستويات غير طبيعية، فلا تصل الكميات الكافية من الأكسجين لباقي خلايا وأعضاء الجسم، وتعرف التي قد تحدث نتيجة سوء التغذية، أو اتباع (Anemia: هذه الحالة بفقر الدم (بالإنجليزية الحميات الغذائية التي تحد من تناول بعض المجموعات والعناصر الغذائية، أو الإصابة أو زيادة (Inflammatory bowel disease: بأمراض الأمعاء الالتهابية (بالإنجليزية الاحتياجات خلال الحمل، وفقدان الدم إن كانت الدورة الشهرية للمرأة غزيرة، أو فقدان دم إثر النزيف الداخلي، مما يؤدي للإحساس بالإرهاق، وشحوب الوجه، وضيق في التنفس، والشعور بالصداع والدوار، كما قد يتسبب نقص الحديد بحدوث جفاف وتلف في البشرة والشعر، وهشاشة في الأظافر.[6] ويجدر بالشخص إجراء الفحوصات اللازمة للتأكد من مستويات الحديد لديه، واحتمالية إصابته بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد، عندها يمكن أن يصرّف الطبيب للمريض مكملات الحديد الغذائية، وعادة ما يُنصح بشرب عصير البرتقال عند تناول مكمل الحديد الغذائي لتعزيز امتصاصه، بالإضافة إلى تجنب الأغذية التي تتعارض معه وتقلل من كميّاته الممتصة كالشاي، والقهوة، والأغذية الغنية بالكالسيوم، ويلعب تناول الأغذية الغنية بالحديد دوراً مهماً في رفع قيمة الحديد للمستويات الطبيعية.