

آهن

چرا شما ضرورت به آهن دارید؟

شما باید غذاهای حاوی آهن بخورید تا بدنتان به خوبی عمل نماید.
چنانچه آهن کافی در بدنتان نداشته باشید ممکن است:

- احساس خستگی کنید
- احساس سرما کنید
- مشکل خواهد بود که فکر کنید یا تمرکز فکری نمائید.
- یادگیری برایتان سخت شود
- زیادتر مریض شوید.

چه غذاهایی آهن دارند؟

غذاهای دارای آهن زیاد بشمول موارد ذیل است:



ماهی و غذاهای بصری



مرغ



گوشت گاو و گوسفند

هر چه گوشت **سرخ تر** باشد، حاوی آهن زیادتری است.
استفاده از آهنی که در این غذاها یافت می شود برای بدن شما بسیار آسان است.

سایر غذاهای حاوی آهن بشمول موارد ذیل است:



● نخود
● لوبیا
● عدس
● آجیل



● تخم مرغ



● سبزیجات



● حلیم، بیسکویت، نان سبوس دار

برای آنکه به بدنتان برای استفاده از آهن کمک کنید، کارهای ذیل را انجام بدهید:

- ✓ در همه وعده های غذایی، غذاهای حاوی مقدار زیادی ویتامین سی بخورید. این غذاها بشمول مالته - آب مالته، میوه کیوی، بادمجان رومی و براکلی هستند. اینها باعث می شود که بدنتان از آهن استفاده کند.
- ✗ همراه غذایتان چای ننوشید. چای اجازه نمی دهد بدنتان از آهن استفاده کند. حداقل یک ساعت بعد از غذا خوردن صبر کنید.

موارد ذیل را چک کنید:

- ✓ اگر سبزی خوار هستید ممکن است ضرورت داشته باشد که قرص های آهن بخورید.

نکات!

IRON

Why do you need Iron?

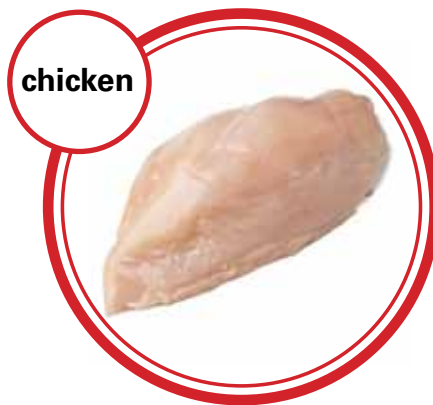
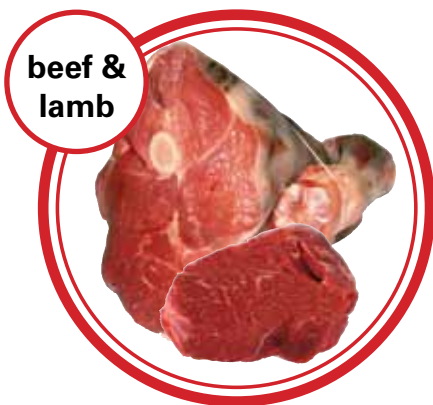
You need to eat foods with Iron in them for your body to work well.

If you do not have enough iron in your body you may:

- feel tired
- find it hard to think and concentrate
- find it harder to learn
- feel cold
- be more likely to get sick.

What foods have Iron?

High Iron foods are:



The **redder** the meat, the more iron there is in it.
The type of iron found in these foods is very easy for your body to use.

Other foods with Iron are:



- porridge, Weetbix
wholegrain breads



- vegetables



- eggs



- chickpeas
beans
lentils
nuts

TIPS!

To help your body use the iron:

- ✓ **Eat** foods high in **vitamin C** at **meal times**. These are oranges, orange juice, kiwi fruit, tomatoes and broccoli. This will help your body use the iron.
- ✗ **Do not drink tea** with your **meal**. Tea stops your body using iron. Wait at least one hour after eating.

Do check:

- ✓ If you are vegetarian or vegan you may need to take iron tablets. Talk to your Doctor or Nurse about this.