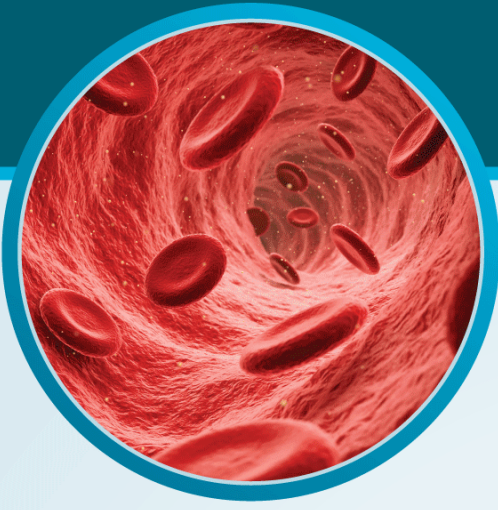


# نقص الحديد



- الحديد معدن أساسي لصحة الجسد والذهن.
- ينقل الحديد الأوكسجين للجسم والعظام ما يحسن من الأداء.
- يساعد الحديد وظائف الدماغ والتركيز وتحسين المناعة ومكافحة الأمراض.

## الأعراض:

الشعور بالتعب والإرهاق

ضيق التنفس

الصداع والدوخة

## 1. أطعمة غنية بالحديد

### مصادر حيوانية



اللحوم الحمراء



السماك



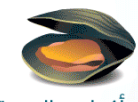
الدجاج



الكبد



البيض



المأكولات البحرية

### مصادر نباتية



الورقيات الخضراء



الشمندر



الجوب، والمكسرات، والفواكه المجففة



الشوكولاته الداكنة



البقوليات



الجوب والخبز المدعم

## 2. ما هي الأغذية التي تساعد على امتصاص الحديد؟ الأطعمة الغنية بفيتامين سي مثل:



كيوي



برتقال



ليمون



فراولة



عصير البرتقال



الفلفل الحلو

## 3. الأغذية التي قد تقلل امتصاص الحديد؟



القهوة



الشاي



مضادات الحموضة



الألبان أو مكملات الكالسيوم

## الوقت المناسب لتناول وجبة غنية بالحديد أو مكملات الحديد في يوم التمرين

تمرين صباحي

العشاء

تمرين بعد الظهر

الفطور / الغداء

اخلاء المسؤولية: يمكن تأكيد المعلومات المذكورة في هذا المصدر التعليمي عند حضورك لعيادة التغذية.