

أفضل الأطعمة الغنية بالحديد للحامل المصابة بالأنيميا

يعتبر الحديد من المعادن الأساسية للجميع من أجل تكوين مادة الهيموغلوبين ، المسؤولة عن نقل الأوكسجين عبر خلايا الدم الحمراء لجميع خلايا الجسم.

للحديد أهمية كبيرة في تكوين عناصر أخرى ، مثل مادة المايوغلوبين ، المسؤولة عن نقل الأوكسجين للعضلات ، كذلك مادة الكولاجين ، المسؤولة عن تكوين العديد من الأنسجة ومن بينها أنسجة البشرة والعظام والشعر والغضاريف ، بالإضافة الى أهميته بامتلاك القوة والمناعة القوية .

أما بالنسبة للمرأة الحامل ، فيتضاعف احتياجها الى الحديد طوال هذه المرحلة بسبب زيادة كمية الدم لجسمها وللحفاظ على صحتها وقوتها لتبقى قادرة على استكمال الحمل ، وأيضًا لتكوين جسم الجنين وكافة احتياجه للحديد خلال هذه العملية.



لذلك عندما يحدث الحمل لسيدة شابة ولا تعاني من مشكلة فقر الدم وبصحة جيدة ، فهذا أفضل بكثير من أن تكون مصابة بهذه الحالة في الأصل . في الإجمال ، يوصى بتناول المرأة للحديد بمعدل 18 ميليغرام يوميًا ، أما الحامل فيوصى لها بتناول 27 ميليغرام يوميًا .

في حال حدوث الحمل أو علاج فقر الدم ، لن يكفي الطعام لتعويض الفاقد من الحديد ، لذا غالبًا ما يصف الطبيب مكملات الحديد ، التي يجب الاستمرار عليها طوال فترة الحمل . كما يوصي الطبيب بالنسبة للمصابات بفقر الدم لفترة الحمل الأولى أو لكامل الحمل ، أن تحرص على تناول مكملات الحديد ، ثم يوصى لها بتناول غذاء متنوع ومتوازن حتى عدم تكرار الإصابة بفقر الدم.

إليك أفضل الأطعمة الغنية بالحديد للحامل المصابة بالأنيميا :

- اللحم الأحمر على كافة أنواعه ، ومن بينه الكبد تحديدًا ، فهو يحتوي على كميات كبيرة من الحديد ، لذلك يوصى بتناول الكبد بشكل معتدل خلال الحمل مع اللحم الأحمر.

- لحوم الطيور والأسماك ، يوصي الأطباء بها للحامل لأنها تحتوي على نوع حديد سهل الامتصاص بطريقة أكثر من اللحم الأحمر والبقوليات.
- البقوليات ، تحديدًا العدس والفاصوليا واللوبياء وكذلك فول الصويا ، كذلك الحبوب الكاملة مثل الشوفان والقمح.
- الخضراوات ، تحديدًا الخضار الورقية ، مثل الملوخية والسبانخ ، والخرشوف والباذنجان ، والفواكه ، تحديدًا التفاح والكمثرى والموز والفواكه المجففة.
- قصب السكر.
- العسل الأسود.

نصائح ضرورية لامتصاص الحديد بطريقة أفضل :

- تناول الفيتامين C مع الحديد أو بعده ، من مصادر هذا الفيتامين الفراولة والتوت عمومًا والبروكلي والقرنبيط والحمضيات وخاصة الليمون والبرتقال والجريب فروت والجوافة والأناناس.
- عدم الإكثار من استهلاك الكافيين مثل الشاي والقهوة ، وأيضًا تجنب تناولها بعد الطعام مباشرة ، لا يقل عن ساعتين لكي لا تعمل مركبات الفينول الموجودة فيها على تكسير الحديد.
- عدم تناول الكالسيوم مع الحديد ، مثلًا ينصح تجنب تناول سلاطات الزبادي مع طعام يحتوي على الحديد أو عدم تناول أطعمة الكالسيوم إلا بعد مرور حوالي ساعتين على وجبة تحتوي على الحديد.
- حرص الحامل على معرفة أعراض الأنيميا ، غالبًا ما سوف يطلب الطبيب التحاليل بداية الحمل للاطمئنان ، كذلك عليها معرفة أعراض الإفراط بتناول الحديد.



أعراض الأنيميا :

- الضعف.
- الدوار.
- ضعف التركيز.
- الشحوب في الوجه وفي منطقة حول العينين ومنطقة حول أظافر اليدين.
- تزايد ضربات القلب.
- تلاحق الأنفاس.

أعراض الإفراط بتناول الحديد:

الشعور باضطراب في المعدة والأمعاء والشعور بأعراض مختلفة ، مثل الغازات والغثيان والإمساك والقيء والإسهال أحياناً.