

### معلومات عن عنصر الحديد

- الحديد معدن مهم للمحافظة على حالة صحية جيدة.
- الحديد ينقل الأكسجين إلى جميع أجزاء جسمك.
- انخفاض نسبة الحديد في الجسم تجعلك تشعر بالإرهاق وتصاب بالشحوب والتوتر.

### ما مقدار الحديد الذي يجب أن أحصل عليه؟

العمر محددًا بالسنوات	التناول المستهدف في اليوم * مليجرام (مجم)	تناول أقل من * مجم/ اليوم
الرجال من سن ١٩ عامًا وأكبر	٨	٤٥
السيدات من ١٩-٥٠ عامًا	١٨	٤٥
السيدات من ٥١ عامًا فأكبر	٨	٤٥
السيدات الحوامل من سن ١٩-٥٠ عامًا	٢٧	٤٥
السيدات المرضعات من سن ١٩ - ٥٠ عامًا	٩	٤٥

\* يشمل هذا مصادر الحديد من الطعام والمكملات الغذائية.

يحتاج الأشخاص النباتيون إلى ضعف الكمية اليومية الموصى بها من الحديد مقارنة بالأشخاص غير النباتيين. لا تمتص أجسامنا الحديد من الأطعمة النباتية بنفس القدر والجودة التي تمتصها من الأطعمة الحيوانية.

### محتوى الحديد في بعض الأطعمة الشائعة

يمكنك أن تجد الحديد في كل من الأطعمة الحيوانية والنباتية.

- تشمل المصادر الحيوانية (تسمى "الحديد الهيمي") كلاً من اللحوم والأسماك والدواجن. وتمتص أجسامنا هذا النوع من الحديد بسهولة.
- المصادر النباتية (تسمى "الحديد غير الهيمي") تشمل الفول المجفف والبازلان والعدس وبعض الفواكه والخضراوات.
- في كندا، تتسم منتجات الحبوب مثل الدقيق والمعكرونة وحبوب الإفطار بأنها مدعمة بعنصر الحديد. وتمتص أجسامنا هذا النوع من الحديد بشكل أفضل عند تناوله مع اللحوم / الدجاج / الأسماك أو مصدر يحتوي على فيتامين "ج". وتشمل الأطعمة الغنية بفيتامين "ج" فواكه الموالح وعصائرها، والكنترولوب والفرولة والبروكولي والطماطم والفلفل.



ويوضح الجدول التالي مقدار احتواء الأطعمة التالية على الحديد.

الحديد (مجم)	حجم الوجبة	الطعام
<b>الخضراوات والفواكه</b>		
١٤-٢,٠	١٢٥ مل (½ كوب)	السيبانه المطبوخة
٢,٤	١٢٥ مل (½ كوب)	الطماطم البيوريه (معجون الطماطم)
٢,٤-١,٩	١٢٥ مل (½ كوب)	فول الإدماي / فول الصويا (صغير الحجم) المطبوخ
٢,٢	١٢٥ مل (½ كوب)	فول الليما المطبوخ
٢,١	٦ سيقان	الهليون النيئ
٢,٠	١٢٥ مل (½ كوب)	أب النخيل (الجمار) المعلب
١,٩-١,٣	١ وسط	البطاطا المطبوخة بقشرها
١,٧	١٢٥ مل (½ كوب)	بازلاء الثلج المطبوخة
١,٧ - ١,٥	١٢٥ مل (½ كوب)	اللفت أو أوراق البنجر المطبوخة
١,٦	١٢٥ مل (½ كوب)	عصير البرقوق
١,٦	٦٠ مل (½ كوب)	الإجاص (المشمش) المجفف
١,٦	١٢٥ مل (½ كوب)	البنجر المعلب
١,٣	١٢٥ مل (½ كوب)	الكرنب المطبوخ
١,٣	١٢٥ مل (½ كوب)	البازلاء الخضراء المطبوخة
١,٣	١٢٥ مل (½ كوب)	صلصة الطماطم
<b>منتجات الحبوب</b>		
٦,٦ - ٤,٥	١٧٥ مل (¾ كوب)	الشوفان المطبوخ سريع التحضير
٥,٨-٥,٧	١٧٥ مل (¾ كوب)	السميد المطبوخ بكل أنواعه
٤,٣ - ٤,٠	٣٠ جم (يُرجى مراجعة ملصق المنتج لمعرفة حجم الوجبة)	وجبات حبوب السيريال الجافة من جميع الأنواع
٢,٧-١,٢	١ قطعة (٣٢ جم)	قطع الجرانولا، الشوفان، الفواكه والمكسرات



٢,٣ - ١,٥	٦ قطع بسكويت	المقرمشات المالحة/ البسكويت المالح
٢,٠	١٧٥ مل (٣/٤ كوب)	نخالة الشوفان المطبوخة
١,٣	١٢٥ مل (١/٢ كوب)	معكرونة، شعرية البيض، شعرية معززة، مطبوخة
		الحليب وبدائله
٢,١	١٧٥ مل (٣/٤ كوب)	حليب الصويا
		اللحوم وبدائلها
		اللحوم والدواجن
٧,٤ - ١,٨	٧٥ جم (٢ ١/٢ أونصة)	البط المطبوخ
٣,٨ - ٢,٥	٧٥ جم (٢ ١/٢ أونصة)	لحم الجاموس (الموس) أو الغزال المطبوخ
٣,٣ - ١,٤	٧٥ جم (٢ ١/٢ أونصة)	اللحم البقري المطبوخ من أي مقطع من اللحم البقري
٢,١-١,٣	٧٥ جم (٢ ١/٢ أونصة)	اللحم المفروم (البقري والغنم) المطبوخ
٢,١-١,٣	٧٥ جم (٢ ١/٢ أونصة)	لحم الغنم المطبوخ من أي مقطع من الغنم
٢,٠ - ٠,٤	٧٥ جم (٢ ١/٢ أونصة)	لحم الدجاج المطبوخ من أي مقطع من الدجاج
١,٥-٠,٥	٧٥ جم (٢ ١/٢ أونصة)	لحم الخنزير المطبوخ من أي مقطع من الخنزير
٠,٨-٠,٧	٧٥ جم (٢ ١/٢ أونصة)	اللحم المفروم المطبوخ (الديك الرومي والدجاج ولحم الخنزير)
٠,٨-٠,٣	٧٥ جم (٢ ١/٢ أونصة)	الديك الرومي المطبوخ من أي مقطع من الديك الرومي
		اللحوم من أعضاء الحيوانات والطيور المأكولة
١٣,٤	٧٥ جم (٢ ١/٢ أونصة)	كبد الخنزير المطبوخ
٩,٧-٦,٢	٧٥ جم (٢ ١/٢ أونصة)	الكبد المطبوخ (الدجاج والديك الرومي والأغنام) *
٩,٣	٧٥ ج (٢ ١/٢ أونصة)	كلى الغنم المطبوخة
٤,٩	٧٥ جم (٢ ١/٢ أونصة)	كبد البقر المطبوخ *
٤,٤ - ٢,٣	٧٥ جم (٢ ١/٢ أونصة)	كلى (البقر والعجل والخنزير) المطبوخة
		الأسماك والمأكولات البحرية
٧,٢	٧٥ جم (٢ ١/٢ أونصة)	الأخطبوط المطبوخ
٩,٠-٣,٣	٧٥ جم (٢ ١/٢ أونصة)	المحار المطبوخ



٢,٢-٠,٦	٧٥ جم (٢,٥ أوقية)	المأكولات البحرية المطبوخة (الروبيان والأسقلوب وسرطان البحر)
٢,٢ - ١,٧	٧٥ جم (٢,٥ أوقية)	السردين المعلب
٢	٧٥ جم (٢,٥ أوقية)	محار البحر المعلب
١,٧ - ١,٤	٧٥ جم (٢,٥ أوقية)	الأسماك المطبوخة (الماكريل، السلمون المرقط، القاروس)
١,٢	٧٥ جم (٢,٥ أوقية)	التونة الخفيفة المعلبة في الماء
		<b>اللحوم وبدائلها</b>
٨,٠ - ٢,٤	١٥٠ مل (3/4 كوب)	التوفو المطبوخ
٦,٥	١٧٥ مل (3/4 كوب)	فول الصويا الناضج المطبوخ
٤,٩ - ٤,١		العدس المطبوخ
٤,٩ - ٢,٦	١٧٥ مل (3/4 كوب)	الفاصوليا المطبوخة (الفاصوليا البيضاء والفاصوليا الحمراء، الفاصوليا البحرية، فاصوليا بينتو، فاصوليا رومانية، فاصوليا كرانيري، فاصوليا أذوكي)
٤,٧- ١,٤	٦٠ مل (3/4 كوب)	البذور المحمصة لليقطين أو القرع العسلي
٣,٥-١,٩	١٧٥ مل (3/4 كوب)	الحمص (الحمص، اللوبيا، الحمص المجروش)
٣,٢	١٥٠ جم (3/4 كوب)	منتج الصويا التيمبي / المخمر المطبوخ
٢,٨-١,٥	٧٥ جم (٢,٥ أوقية)	الأطعمة المطبوخة الخالية من اللحوم (النقانق، الدجاج، كرات اللحم، قطع الأسماك)
٢,٢	١٧٥ مل (3/4 كوب)	الفول المعلب المطبوخ
٢,٢-١,٣	٦٠ مل (1/4 كوب)	المكسرات (الكاشو، اللوز، البندق، جوز المكاداميا، الفستق) دون قشرة
١,٨ - ١,٢	٢ بيضة كبيرة	البيض المطبوخ
١,٤	١٥ مل (١ ملعقة مائدة)	بذور السمسم المحمص
١,٤	٧٥ ج (٢,٥ أوقية)	شرائح اللانشون الخالية من اللحوم
١,٥	٦٠ مل (1/4 كوب)	الحمص
١,١	٣٠ مل (٢ ملعقة مائدة)	زبدة اللوز



أطعمة متنوعة		
٣,٦	١٥ مل (١ ملعقة مائدة)	دبس السكر
١,٥	٣٠ مل (٢ ملعقة مائدة)	خلاصة الخميرة القابلة للفرد على الخبز (ميرمايت أو فيجيمائيت)

\* يجب على السيدات الحوامل تقليل المتناول من الكبد بحيث يقتصر على وجبة واحدة كل أسبوعين.

المصدر: " Canadian Nutrient File 2015"  
[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php)

[تاريخ الدخول على الموقع يونيو-حزيران ٢٠١٦].

تُوزع مذكرة الحقائق هذه مع تحيات:

حقوق الطبع محفوظة لمؤسسة Dietitians of Canada: يجوز إعادة الإصدار  
 بالكامل، لأغراض غير تجارية فقط.

