

اطلاعات مربوط به آهن

- آهن یک ماده معدنی است که برای سلامت بسیار مهم است.
- اکسیژن از طریق آهن به قسمتهای مختلف بدن می رسد.
- کمبود آهن می تواند سبب خستگی، رنگ پریدگی و حساس و تحریک پذیر بودن شود.

چه مقدار آهن باید مصرف کنم؟

سن بر حسب سالهای عمر	*مقدار مورد نیاز روزانه بر حسب میلی گرم	*مقدار مصرف روزانه خود را پایین تر از این مقادیر نگه دارید - بر حسب میلی گرم
مردان 19 سال به بالا	8	45
زنان بین 19-50	18	45
زنان 51 سال به بالا	8	45
زنان باردار بین 19-50	27	45
زنان شیرده بین 19-50	9	45

*این شامل منابع آهن از مواد غذایی و مکمل ها می شود

گیاهخواران در مقایسه با غیر گیاهخواران تقریباً به دو برابر مقدار پیشنهادی روزانه نیاز دارند. مقدار آهنی که از طریق منابع گیاهی تامین میشود به خوبی منابع حیوانی جذب بدن ما نمی شود.

مقدار آهن موجود در برخی مواد خوراکی رایج

شما می توانید آهن را در منابع گیاهی و حیوانی پیدا کنید.

- منابع حیوانی ("اهن هم، heme iron" نامیده می شوند) شامل گوشت، ماهی و مرغ و ماکیان می شود. بدن ما به راحتی این نوع آهن را جذب می کند.
- منابع گیاهی ("اهن غیر هم، non-heme iron" نامیده می شوند) شامل انواع لوبیای خشک، نخود سبز، عدس و بعضی میوه ها و سبزیجات.
- در کانادا، محصولاتی که از غلات تهیه می شوند مثل ارد، ماکارونی (پاستا) و غلات صبحانه، غنی شده به آهن هستند. آهن این مواد بهتر جذب بدن می شود اگر با گوشت/مرغ/ماهی و یا یک منبع ویتامین ث مصرف شوند. منابع سرشار از ویتامین ث شامل مرکبات و آب آنها، طالبی، توت فرنگی، کلم بروکلی، گوجه فرنگی و انواع فلفلها می باشد.



جدول زیر نشان می دهد کدامیک از مواد خوراکی منبع آهن هستند.

ماده غذایی	مقدار وعده غذایی	مقدار آهن بر حسب میلی گرم
میوه ها و سبزیجات		
اسفناج پخته	125 میلی لیتر (1/2 پیمانه)	2.0-3.4
پوره گوجه	125 میلی لیتر (1/2 پیمانه)	2.4
دانه سویا، پخته	125 میلی لیتر (1/2 پیمانه)	1.9-2.4
باقلا، پخته	125 میلی لیتر (1/2 پیمانه)	2.2
مارچوبه، خام	6 شاخه	2.1
کنسرو پنیر نخل , Hearts of palm	125 میلی لیتر (1/2 پیمانه)	2.0
سیب زمینی با پوست، پخته	1 عدد متوسط	1.3- 1.9
نخود سبز با غلاف، پخته	125 میلی لیتر (1/2 پیمانه)	1.7
برگ شلغم یا چغندر، پخته	125 میلی لیتر (1/2 پیمانه)	1.5- 1.7
اب الو	125 میلی لیتر (1/2 پیمانه)	1.6
قیصی، خشک	60 میلی لیتر (1/4 پیمانه)	1.6
کنسرو آلبو	125 میلی لیتر (1/2 پیمانه)	1.6
کیل پخته	125 میلی لیتر (1/2 پیمانه)	1.3
نخود سبز پخته	125 میلی لیتر (1/2 پیمانه)	1.3
سس گوجه فرنگی	125 میلی لیتر (1/2 پیمانه)	1.3
فراورده های غله ای		
جو دو سر با پخت سریع، پخته	175 میلی لیتر (3/4 پیمانه)	4.5- 6.6
انواع Cream of wheat ، پخته	175 میلی لیتر (3/4 پیمانه)	5.7-5.8
انواع غلات صبحانه، پخته	30 گرم (مقدار پیشنهادی مصرف را روی برچسب محصول چک کنید)	4.0-4.3
گرانولا بار، جو دوسر، میوه و مغذیات	1 عدد (32 گرم)	1.2 -2.7



Soda Cracker, کراکر یا بیسکویت شور	6 عدد	1.5-2.3
سبوس جو دو سر صبحانه، پخته	175 میلی لیتر (3/4 پیمانه)	2.0
پاستا و رشته تخم مرغی غنی شده، پخته	125 میلی لیتر (1/2 پیمانه)	1.3
شیر و لبنیات		
ماست، سویا	175 میلی لیتر (3/4 پیمانه)	2.1
انواع گوشتها و جایگزین آنها		
گوشت قرمز و ماکیان		
اردک، پخته	75 گرم (2 1/2 انس)	1.8- 7.4
موس و گوزن، پخته	75 گرم (2 1/2 انس)	2.5-3.8
برشهای مختلف گاو و گوساله، پخته	75 گرم (2 1/2 انس)	1.4-3.3
چرخ کرده (گاو و گوسفند)، پخته	75 گرم (2 1/2 انس)	1.3-2.1
برشهای مختلف گوسفند پخته	75 گرم (2 1/2 انس)	1.3-2.1
برشهای مختلف مرغ، پخته	75 گرم (2 1/2 انس)	0.4-2.0
برشهای مختلف خوک، پخته	75 گرم (2 1/2 انس)	0.5 -1.5
چرخ کرده (بوقلمون، مرغ، خوک)، پخته	75 گرم (2 1/2 انس)	07-08
برشهای مختلف بوقلمون، پخته	75 گرم (2 1/2 انس)	0.3-0.8
اعضای داخلی		
جگر خوک، پخته*	75 گرم (2 1/2 انس)	13.4
جگر (مرغ، بوقلمون، گوسفند)، پخته*	75 گرم (2 1/2 انس)	6.2-9.7
قلوه (کلیه) گوسفند، پخته	75 گرم (2 1/2 انس)	9.3
جگر گاو، پخته*	75 گرم (2 1/2 انس)	4.9
قلوه (کلیه) گوسفند، گوساله، خوک، پخته	75 گرم (2 1/2 انس)	2.3- 4.4
ماهی و غذاهای دریایی		
اختاپوس، پخته	75 گرم (2 1/2 انس)	7.2
صدف اویستر، پخته	75 گرم (2 1/2 انس)	3.3-9.0



(میگو، اسکالوپ، خرچنگ)، پخته	75 گرم (2 1/2 انس)	0.6-2.2
ساردین، کنسرو	75 گرم (2 1/2 انس)	1.7-2.2
صدف، کنسرو	75 گرم (2 1/2 انس)	2.0
ماهی (ماکرل، قزل الا، باس)، پخته	75 گرم (2 1/2 انس)	1.4-1.7
ماهی تن سبک، کنسرو شده در آب	75 گرم (2 1/2 انس)	1.2
جایگزینهای گوشت		
توفو، پخته	150 گرم (3/4 پیمانه)	2.4-8.0
دانه های سویا، رسیده، پخته	175 میلی لیتر (3/4 پیمانه)	6.5
عدس، پخته	175 میلی لیتر (3/4 پیمانه)	4.1-4.9
لوبیاها (سفید، چیتی، سیاه، ازوکی یا ماش قرمز)	175 میلی لیتر (3/4 پیمانه)	2.6 -4.9
تخم کدو حلوایی یا اسکواش، بو داده	60 میلی لیتر (1/4 پیمانه)	1.4-4.7
نخودها (نخود، چشم بلبلی، لپه)، پخته	175 میلی لیتر (3/4 پیمانه)	1.9-3.5
تمپه یا محصول سویای تخمیر شده، پخته	150 میلی لیتر (3/4 پیمانه)	3.2
(سوسیس، مرغ، قلمی یا کوفته، فیله ماهی سرخ شده) بدون گوشت، پخته	75 گرم (2.5 انس)	1.5-2.8
لوبیاهای پخته، کنسرو	175 میلی لیتر (3/4 پیمانه)	2.2
مغذیات (بادام هندی، بادام، فندق، ماکادامیا، پسته)، پوست کنده	60 میلی لیتر (1/4 پیمانه)	1.3-2.2
تخم مرغ، پخته	2 عدد بزرگ	1.2-1.8
تخم کنجد، پخته	15 میلی لیتر (1 قاشق غذاخوری)	1.4
برشهای آماده برای نهار، بدون گوشت	75 گرم (2.5 انس)	1.4
هوموس	60 میلی لیتر (1/4 پیمانه)	1.5
کره بادام درختی	30 میلی لیتر (2 قاشق غذاخوری)	1.1



متفرقه		
ملاس نوع بلاک استرپ	15 میلی لیتر (1 قاشق غذاخوری)	3.6
کره تهیه شده از عصاره مخمرها (marmite / vegemite)	30 میلی لیتر (2 قاشق غذاخوری)	1.5

*خانمهای باردار باید مصرف جگر را به یک وعده در هر دو هفته محدود کنند.

منبع: "Canadian Nutrient File 2015"

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-eng.php

[دسترسی در تاریخ ژوئیه 2016]

This fact sheet is distributed compliments of:

