

أعراض نقص الحديد وأبرز الأطعمة الغنية به.. نصائح طبية للوقاية

17 ديسمبر، 2025



أوضحت الدكتورة يلينا شافرانسكايا ، أخصائية الغدد الصماء ، أن الوقاية من فقر الدم الناتج عن نقص الحديد تتطلب إدراج أطعمة غنية بهذا العنصر في النظام الغذائي اليومي.

وبَيَّنْتَ أَنْ مِنْ أَهْزَلِ الْأَطْعِمَةِ الْغَنِيَّةُ بِالْحَدِيدِ: كَبِدُ الْبَقَرِ، وَالْدِيكِ
الرُّومِيِّ، وَالْدَّجَاجِ، وَلَحْمُ الْعِجْلِ، وَالْأَسْمَاقِ، وَالرُّوْبِيَّانِ، إِلَى جَانِبِ
الْحَبُوبِ وَالْبَقُولِيَّاتِ وَالطَّمَاظِمِ، بِالإِضَافَةِ إِلَى الْفَوَاكِهِ مِثْلَ ثَمَرِ الْوَرْدِ
الْبَرِّيِّ، وَالْفَرَاوَلَةِ، وَالرَّمَانِ، وَالْكَافِيِّ، وَالتَّفَاحِ.

وحذرت الدكتورة من أن نقص الحديد يؤدي إلى تراجع قدرة الدم على نقل الأكسجين، ما ينعكس على صحة الجسم ويؤدي إلى الشعور بالنعاس والضعف. وأشارت إلى أن الأسباب لدى النساء في سن الإنجاب غالبًا ما تكون فسيولوجية، أبرزها غزارة الطمث، فيما ترتبط لدى الفئات الأخرى بأمراض معوية أو عمليات جراحية تعيق امتصاص الحديد.

وأكدت شافرانسكايا أن تجذّب البروتين الحيواني يؤثر سلباً على

مستويات الحديد، نظرًا لانخفاض كفاءة امتصاص الحديد النباتي مقارنة باللحوم الحمراء، بمعدل يقل من 3 إلى 5 مرات. ونصحت من يتبعون نظامًا نباتيًا صارمًا بضرورة الجمع بين مصادر الحديد النباتية مثل البقوليات، والسبانخ، والحنطة السوداء، مع أطعمة غنية بفيتامين C لتعزيز الامتصاص.