

بالفيديو.. استشاري تغذية يكشف أفضل مصادر الحديد.. ويحذر من الاعتماد على الوجبات السريعة

10 فبراير، 2026



كشف أستاذ واستشاري التغذية السريرية عبدالعزيز العثمان عن أبرز مصادر الحديد التي تساعد على تعزيز الهيموجلوبين ورفع مخزون الحديد في الجسم، مشيرًا إلى أن نقص الحديد منتشر بشكل كبير، خاصة لدى الفتيات، بسبب ضعف المحتوى الغذائي والاعتماد المتزايد على المعجنات والوجبات السريعة.

نقص الحديد عند الفتيات

وأوضح العثمان، في مقطع فيديو نشره عبر حسابه على منصة "إكس"، أن نسبة نقص الحديد مرتفعة جدًا لدى البنات، ويرجع ذلك غالبًا إلى سوء التغذية وقلة تناول الأطعمة الغنية بالحديد، مقابل الإفراط في

استهلاك الأطعمة السريعة والفقيرة بالعناصر الغذائية.

أولاً : المصادر الحيوانية (الأفضل امتصاصاً)

أكد أن الحديد من المصدر الحيواني هو الأفضل من حيث الامتصاص، وجاء ترتيبه كالتالي:

- الكبد (الأعلى تركيزاً)
- اللحوم الحمراء
- المأكولات البحرية
- الدواجن
- البيض

ثانياً : المصادر النباتية

أشار إلى أن الحديد النباتي يعد خياراً جيداً أيضاً، ومن أبرز مصادره:

- البقوليات مثل: الفول، العدس، الفاصوليا
- الخضروات الورقية مثل: الخس، الجرجير، البقدونس
- الفواكه المجففة

العلاج الدوائي لنقص الحديد

وبيّن العثمان أن من وسائل علاج نقص الحديد:

- إبر الحديد (الحقن الوريدية)
- أقراص الحديد

لكنه حذر من الإفراط في الجرعات دون إشراف طبي، لأن زيادة الحديد قد تسبب آثاراً جانبية مثل الإمساك ومشكلات هضمية أخرى.

نصائح لتحسين امتصاص الحديد

اختتم حديثه بالتأكيد على أن تحسين النظام الغذائي هو الخيار الأفضل، مشدداً على ما يلي:

- تناول فيتامين "سي" مع مصادر الحديد لأنه يساعد على زيادة الامتصاص.
- تجنب تناول الكالسيوم في نفس وقت تناول الحديد، لأنه يقلل

من امتصاصه.

وأكد أن التوازن الغذائي يظل الحل الأمثل للوقاية من نقص الحديد وتعزيز الصحة العامة.

<https://x.com/amothonman/status/2020960467573932189>