

استشاري طب الأسرة يكشف طرق زيادة امتصاص الحديد . . ويوضح موانع الامتصاص

9 مارس، 2026



نشر أ. د. أسعد العرفه، أستاذ واستشاري طب الأسرة، نصائح مهمة لتحسين امتصاص حبوب الحديد، موضحًا أن تناولها قبل الوجبات بساعة أو بعدها مباشرة مع عصير البرتقال يعزز الفعالية، بينما يجب تجنب الألبان والكافيين قبلها أو بعدها بساعة.

كما بين أن فيتامين سي والحمضيات يزيدان الامتصاص، في حين تقلل مضادات الحموضة والكافيين والكالسيوم من فعاليته، مع التأكيد أن رفع مستوى الحديد في الدم يستغرق من 6 إلى 8 أسابيع.