

طبيب أسرة يوضح أفضل وقت لتناول حبوب الحديد ويكشف أخطاء شائعة

18 أبريل، 2026



أوضح سعود الشهري أن أفضل وقت لتناول حبوب الحديد يكون على معدة فارغة، سواء في الصباح أو المساء، مؤكداً أن التوقيت لا يحدث فرقاً كبيراً بقدر أهمية تناوله بعيداً عن الطعام.

وأشار إلى أنه في حال تسبب الحديد في الغثيان، يمكن تناوله بعد الوجبة، مع ضرورة تجنب الأطعمة التي تحتوي على مشتقات الحليب مثل اللبن والزبادي، إضافة إلى الابتعاد عن الشاي والقهوة، لأنها تقلل من امتصاص الحديد في الجسم.

وبيّن أن من الأفضل تناول الحديد مع مصادر غنية بفيتامين "سي" مثل الكيوي أو البرتقال، حيث يساعد ذلك على تحسين امتصاصه وتحويله إلى الشكل الأكثر فاعلية داخل الجسم.