

“الشهري” يكشف علاقة جرثومة المعدة بنقص مخزون الحديد المتكرر

28 سبتمبر، 2026



كشف طبيب الأسرة سعود الشهري عن علاقة جرثومة المعدة بنقص مخزون الحديد المتكرر.

وأوضح الشهري أن جرثومة المعدة قد تقلل من حمض المعدة، ما يؤثر في امتصاص عدد من العناصر والفيتامينات، وفي مقدمتها الحديد.

وأشار إلى أن الحديد يحتاج إلى وسط حامضي ليتحول من صورة الحديد الثلاثي «Ferric» إلى الحديد الثنائي «Ferrous»، وهي الصورة القابلة للامتصاص.

وأضاف أن فيتامين «سي» قد يدعم هذه العملية، موصيًا من يتناول حبوب الحديد بشرب عصير البرتقال أو الكيوي معها.