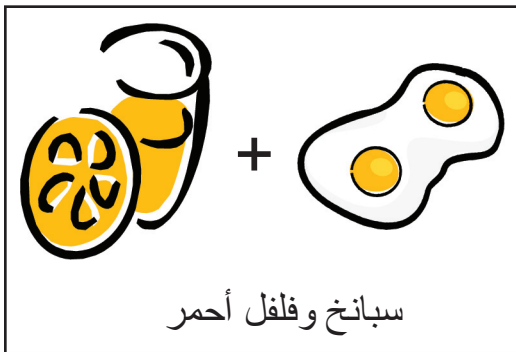
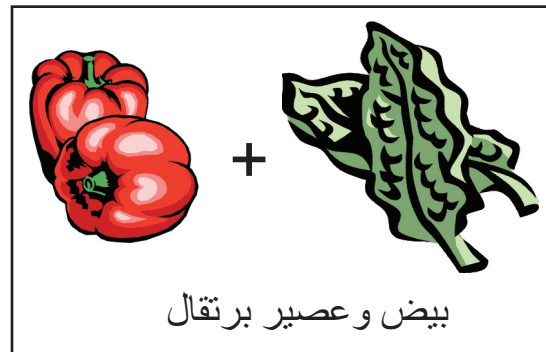


الحديد

- الحديد مهم جدا لأنه يُحسن من دمك.
 - إذا لم يحصل طفلك على النسبة الكافية من الحديد فقد يتسبب ذلك في تسرب الرصاص إلى دم طفلك. الرصاص مادة طبيعية توجد أحيانا في مواد الطلي والدهان والأنابيب في البيوت القديمة. وقد يؤدي وجود نسبة عالية من الرصاص في الدم إلى أضرار خطيرة ومزمنة تصيب الأعضاء الحرجة.
 - وقد تتسبب نسبة الحديد المنخفضة عند النساء الحوامل في الولادة قبل المهلة المحددة.
 - تناول في كل يوم أطعمة تحتوي على مادة الحديد. حاول أكل:
 - ◀ الدجاج واللحم الهبر
 - ◀ الخضروات المورقة مثل الكرنب واللفت والسبانخ
 - ◀ أنواع الفاصوليا
 - ◀ السمك
 - ◀ صفار البيض
 - يتمكن جسمك من قبول الحديد بطريقة أفضل عندما يُتناول مع الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (ج). ومن بين الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (ج):
 - ◀ البرتقال وعصير البرتقال
 - ◀ ثمار العليق
 - ◀ أنواع الفلفل الأحمر
 - ◀ الكريب فروت
 - ◀ الطماطم
 - ◀ القنبيط (البروكلي)
- حاول تناول هذه الأنواع من الطعام التي تحتوي على الحديد مع أنواع من الطعام تحتوي على فيتامين (ج):



أو



تحدث إلى طبيبك إن كنت مهتما بموضوع الحديد.