

آنچه باید در مورد مکمل های آهن بدانید!

## Your Ultimate Guide to Iron Supplements



آیا اخیراً احساس خستگی کرده اید؟ یا حتی وقتی از نظر بدنی آماده هستید، به سختی می توانید از پله ها بالا بیایید؟ اگر اینطور است، ممکن است کمبود آهن داشته باشید، مخصوصاً اگر خانم هستید.

در این مطلب بررسی می کنیم که چرا آهن برای بدن بسیار مهم است و اگر به اندازه کافی استفاده نشود، چه عواقبی دارد و چه زمانی نیاز به مصرف مکمل آهن وجود دارد؟

### چرا بدن ما به آهن نیاز دارد؟

آهن یک ماده معدنی ضروری و جزء مهمی از هموگلوبین است که به انتقال اکسیژن در سراسر بدن کمک می کند. هموگلوبین ماده ای در گلبول های قرمز خون است که اکسیژن را از ریه ها حمل می کند تا آن را به سراسر بدن منتقل کند. هموگلوبین حدود دو سوم آهن بدن را تشکیل می دهد. اگر آهن کافی وجود نداشته باشد، بدن نمی تواند گلبول های قرمز سالم حامل اکسیژن را به اندازه کافی بسازد. کمبود گلبول های قرمز را "کم خونی فقر آهن" می گویند.

بدون گلبول های قرمز سالم، بدن نمی تواند اکسیژن کافی دریافت کند و اگر بدن اکسیژن کافی دریافت نکند، دچار خستگی خواهد شد. این خستگی می تواند همه چیز را از عملکرد مغز گرفته تا توانایی سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با عفونت ها، تحت تاثیر قرار دهد. کمبود آهن در دوران بارداری، خطر تولد زودرس نوزاد را افزایش می دهد.

آهن عملکردهای مهم دیگری نیز دارد و برای حفظ سلول های سالم، پوست، مو و ناخن ضروری است.

### بدن ما چه مقدار آهن نیاز دارد؟

میزان نیاز روزانه به آهن به سن، جنسیت و سلامت کلی فرد بستگی دارد.

به طور کلی، نوزادان و کودکان نوپا نسبت به بزرگسالان به آهن بیشتری نیاز دارند، زیرا بدن آنها به سرعت در حال رشد است. با شروع دوران نوجوانی، نیاز روزانه خانم ها به آهن افزایش می یابد. خانم ها به آهن بیشتری نیاز دارند، زیرا در طول دوره پریود هر ماه خون از دست می دهند. به همین دلیل است که زنان 19 تا 50 ساله باید روزانه 18 میلی گرم آهن دریافت کنند، در حالی که مردان در همان سن، تنها به 8 میلی گرم آهن روزانه نیاز دارند.

در دوران منوپوز و با پایان یافتن چرخه پرئود ماهیانه، نیاز به آهن در خانم ها کاهش می یابد. پس از شروع دوران منوپوز، هم آقایان و هم خانم ها به مقدار یکسانی آهن نیاز دارند که 8 میلی گرم در روز می باشد. افراد در گروه های زیر به آهن بیشتری نیاز دارند که باید از منابع غذایی و مکمل های آهن دریافت کنند:

- دوران بارداری یا شیردهی
- افراد مبتلا به نارسایی کلیه (به خصوص بیماران کلیوی تحت دیالیز)
- افراد دارای زخم های دارای خونریزی که می تواند باعث از دست دادن خون شود.
- داشتن یک اختلال گوارشی که مانع از جذب طبیعی آهن در بدن فد می شود (مانند بیماری سلیاک، بیماری کرون، یا کولیت اولسراتیو)
- مصرف مقدار زیاد آنتی اسید که می تواند از جذب آهن در بدن جلوگیری کند.
- انجام جراحی کاهش وزن و رفع چاقی
- ورزشکارانی که زیاد ورزش می کنند.

افراد گیاه خوار به مصرف مکمل آهن نیاز دارند، زیرا بدن، آهن موجود در گیاهان را به آهن گوشت جذب نمی کند.

### چگونه متوجه کمبود آهن بشویم؟

افراد اغلب تا زمانی که علائم یا نشانه هایی نداشته باشند، از کم خونی خود، آگاه نیستند. رنگ پریدگی، خستگی، یا عدم توانایی در ورزش کردن نشانه هایی از کمبود آهن هستند.

### علائم و نشانه های کمبود آهن:

- احساس تنگی نفس
- ضربان قلب تند
- دست و پاهای سرد
- تمایل به خوردن مواد عجیب و غریب مانند خاک یا خاک رس
- ناخن های شکننده و قاشقی شکل
- ریزش مو
- زخم در گوشه دهان
- زبان دردناک
- مشکل در بلع غذا

## چه زمانی به مصرف مکمل آهن نیاز دارید؟

اگر دچار کمبود آهن هستید، خوردن یک رژیم غذایی سرشار از غذاهای غنی از آهن مانند غلات غنی شده، گوشت قرمز، میوه های خشک و لوبیا ممکن است برای تامین نیاز شما کافی نباشد. در این وضعیت، معمولاً پزشک مصرف مکمل آهن را به شما توصیه می کند.

مکمل های ویژه دوران بارداری معمولاً حاوی آهن هستند، اما در همه مکمل های ویژه دوران بارداری، به مقدار توصیه شده آهن وجود ندارد. قبل از مصرف هر مکملی با پزشک خود مشورت کنید.

در حین مصرف مکمل آهن مصرف ، پزشک با بررسی نتایج آزمایش خون بهبود سطح آهن را کنترل می کند.

منبع این مطلب:

<https://www.webmd.com>