

تعزيز قوة الحديد والتخلص من مشكلات نقص الطاقة



تشير إحصائيات "منظمة الصحة العالمية" أن أكثر من بليون شخص في العالم يعانون من الإصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد في الجسم، كما تفيد أن نسبة الأشخاص الذين يشكون من نقص عنصر الحديد في العالم العربي تتجاوز 60% وتوضح النتائج أن أكثر الأشخاص المعرضين لنقص الحديد، هم: الحوامل (50%) والنساء في سن الإنجاب (35%) والأطفال والرضع (48%). ويؤكد الباحثون أن مخاطر نقص الحديد وخيمة، فهي تزيد من نسبة الولادات المبكرة، وكلما ارتفع نقص الحديد كلما تأخر نمو الجنين وخطر وفاته.

• أنيميا نقص الحديد: يعتبر فقر الدم من أكثر المشكلات الصحية المتعلقة مباشرةً بالغذاء. وتذكر دراسات صادرة حديثاً عن "هيئة الغذاء والدواء الأميركية"، في هذا الإطار، أن أسباب فقر الدم تُعزى إلى أسباب عدّة، أبرزها: نقص في مادة الحديد في الدم، نقص في الفيتامين "بي 12" B12، ونقص في حمض الفوليك B9 Folic Acid، وفي بعض الحالات نتيجةً لفرط الطمث، ما يفسّر إصابة من 10 إلى 15% من النساء في أميركا أثناء فترة الحيض بأنيميا نقص الحديد. ويعتمد عنصر الحديد أهميته من تصنيع هيموغلوبين الدم المسؤول عن نقل الأوكسجين من الرئتين إلى باقي أعضاء الجسم. ويرى خبراء الصحة في "منظمة الصحة العالمية"، في هذا الصدد، أن نقص الحديد في الدم يؤدي بشكل مباشر إلى انخفاض نسبة الهيموغلوبين الذي يتصل بالأوكسجين في كريات الدم الحمراء، وينقله إلى أعضاء الجسم كافة لكي تقوم بوظائفها الحيوية. ويصاحب "أنيميا نقص الحديد" عدد من الأعراض الصحيّة،

أهمّها: الإجهاد الدائم والإمساك وصعوبة في التنفس والصداع وطنين الأذن وتساقط الشعر وتقصف الأظافر أو تسطحها وظهور خطوط طولية بها، بجانب فقدان الشهية أو تغيير مذاق الأطعمة، وفي بعض التقارير الطبية، يرى الخبراء وجود علاقة بين الإصابة بفقر الدم وبعض العوارض النفسائية، كالاكتئاب أو الصعوبة في التركيز. • أنيميا نقص فيتامين "ب12" ، "الحديد نقص أنيميا" من انتشارا "الأقل النوع 12B فيتامين نقص أنيميا ل"تشك: 12B وتنتشر عند المسنين بسبب سوء التغذية، بالإضافة إلى انخفاض مقدرتهم على امتصاص الحديد من الأمعاء الدقيقة ونقلها إلى مجرى الدم، ما يؤدي إلى إعاقة إنتاج خلايا الدم الحمراء في نخاع العظام. كما تعاني غالبية النباتيين من أنيميا فيتامين 12B بسبب تواجد هذا الفيتامين بوفرة في منتجات الألبان واللحوم والكبد ومشتقات الحليب. ويؤكد خبراء كلية الطب بجامعة "هارفارد" الأميركية أن ثمة أعراضاً مصاحبة لنقص فيتامين 12B، أبرزها: زيادة الشعور بالتعب المزمن وقصر النفس والصداع واصفرار الجلد وخفقان القلب وضعف الطاقة لتعويض نقص الأوكسجين في مجرى الدم. • أنيميا نقص حمض الفوليك: يتسبب هذا النوع من الأنيميا في جعل خلايا الدم البيضاء تبدو متضخمة وأقل عدداً، كما تبدو الخلايا غير طبيعية وغالباً ما يكون هناك نقص في عدد خلايا الدم البيضاء والصفائح الدموية. وتجدر الإشارة هنا إلى أن حمض الفوليك يختلف عن فيتامين 12B في كونه لا يخزن بكميات كبيرة أو لفترات طويلة في الجسم. ويعتبر الغذاء من أهم أسباب نقص هذا الفيتامين في الجسم، لهذا ينصح خبراء التغذية بالإكثار من تناول الخضار الورقية ومنتجات الحبوب الكاملة وكبد البقر. ومؤخراً، تمّ التوصل إلى أن تناول أقراص حمض الفوليك أو الحصول على حمض الفوليك أو الحصول على حمض الفوليك بكميات كافية في الغذاء يقلل من قابلية حدوث أكثر العيوب الخلقية شيوعاً، وهي ما تسمى بتشوهات الأنبوية العصبية بنسبة 70% ويصاحب نقص الفوليك في الجسم الوخز في القدمين، نظراً إلى تأثير هذا النقص على الجهاز العصبي. • فقر الدم في أثناء الحمل: يجب أن تحرص الحامل على تناول جرعات إضافية من الحديد، ابتداءً من شهرها الثالث، بشرط أن يتم ذلك تحت استشارة الطبيب المتخصص. وتشير الإحصائيات الصادرة حديثاً عن "الموسوعة الحرة"، في هذا الإطار، إلى أن فقر الدم قد يصيب حوالي 20% من النساء في سن الإنجاب في الولايات المتحدة الأميركية، الأمر الذي يرتبط ببعض المشكلات المحتملة للجنين، كزيادة مخاطر تأخر النمو، أو عدم اكتمال النمو، أو الوفاة داخل الرحم، أو انفجار الغشاء الأمنيوسي وحدوث العدوى. ويؤكد خبراء الصحة في كلية الطب في جامعة "هارفارد" الأميركية أن الحامل تفقد حوالي 500 ملليغرام من الحديد في كل حمل، مقارنة بخسارة تتراوح من 4 إلى 100 ملليغرام من الحديد في كل فترة حيض، ما يمثل خطورة كبيرة على صحة الحامل بعد الولادة والتي تتعلق بالقلب

والأوعية الدموية، وانخفاض الأداء البدني والعقلي وانخفاض وظائف المناعة، والتعب وانخفاض احتياطي الدم وزيادة الحاجة إلى نقل الدم في فترة النفاس. وصايا "منظمة الصحة العالمية" العشر لمعالجة نقص الحديد: توصي "منظمة الصحة العالمية" بمجموعة من الوصايا الغذائية التي تعزّز من قوة الحديد في الدم، أبرزها: 1- ضرورة إضافة التفاح والمشمش والهلين والموز والبروكولي وصفار البيض والخضروات الورقية والبامية والحمص والبلح والبرقوق والعنب الأرجواني والزبيب ونخالة الأرز واللفت إلى لائحة الطعام اليومية، لاحتوائها على نسب عالية من مادة الحديد. 2- تناول الأطعمة المحتوية على كميات كبيرة من الفيتامين "سي" C لفعاليتها في تحسين امتصاص الحديد، كالفاكهة الحمضية (البرتقال والليمون الحامض والجوافة والجريب فروت (الليمون الهندي) والفليفلة والزهر والمانغو والإجاص). 3- يساعد تناول ملعقة صغيرة من العسل الأسود مع كوب من الحليب خالي الدسم مرتين يوميا على إمداد الجسم باحتياجاته من الحديد، حيث يعدّ العسل الأسود مصدرا جيدا للحديد والفيتامين "بي" B، بالإضافة إلى الطاقة. 4- الامتناع عن شرب الشاي بعد تناول الطعام مباشرة لاحتوائه على "حمض التانيك" Tannins أو القهوة لاحتوائها على "بولي فينولات" Polyphenols، ويعمل كلاهما على إعاقة امتصاص الحديد من الغذاء. 5- تفادي تناول الأطعمة المحتوية على السكر المكرر، "الآيس كريم" وقطع الحلوى والحلويات الشرقية، حيث تتعارض الإضافات الموجودة في هذه الأطعمة مع امتصاص الحديد من الغذاء. 6- يزيد تناول الأسماك مع الخضراوات (الباذنجان والأرض الشوكي والفليفلة والبقدونس والسبانخ) من امتصاص الحديد. 7- استشارة الطبيب في مدى إمكانية تناول مكملات الكالسيوم أو فيتامين "إي" E أو الزنك أو مضادات الحموضة في نفس الوقت مع مكملات الحديد، إذ تشير الدراسات الحديثة أنها قد تعوق وتتعارض مع امتصاص الحديد. ولذا، يفضل أن يتمّ تعاطي المكملات الغذائية بإشراف الطبيب لتحديد النسب المناسبة من كل نوع، حسب الحال الصحيّة والمرحلة العمرية التي يمرّ بها. 8- التوقّف عن التدخين وتجذّب التعرّض للتدخين السلبي. 9- للنباتيين، يجب تعويض نقص تناول الحديد من اللحوم الحمراء والكبد ومشتقات الحليب بتناول فيتامين "بي 12" 12B كمصدر مكمل. 10- يجب عدم الإكثار من تناول الألياف، وخاصّة النخالة، عند تعاطي مكملات الحديد، أو تناول أطعمة محتوية على الحديد تفاديا لحدوث الإسهال. - نسبة الحديد في بعض الأطعمة: يبلغ احتياج الجسم اليومي من الحديد للبالغين ما بين 18 إلى 20 ملليغراما تقريبا، علما بأنّ الإناث فيمرحلة البلوغ يفقدن بمعدل ملليغرامين من الحديد يوميا، ما يحتّم عليهنّ تناول كمية مماثلة من الحديد لتعويض هذا النقص. ويعدّ الباحثون، في هذا الإطار، لائحة تحتوي على أهم الأطعمة المحتوية على الحديد وكميّته في كل نوع منها:

نوع الطعام الكمية كمية الحديد بالمليغرام لحم البقر 100 غرام 5.7 دجاج 100 غرام 1.4
كبد البقر أو الدجاج 100 غرام 8.6 بيضة مسلوقة حبة 1.1 بقوليات نصف كوب 2.9 سبانخ نصف
كوب 3.1 * إختصاصي في التغذية العلاجية