



AFRICANCARE



يُضاف الزيت والبصل والثوم المقطعة والطماطم المهروسة. اتركه على نار خفيفة لمدة 5 دقائق وأضفي السبانخ والملح والبهارات. دعيه ينضج لمدة 15 دقيقة. قدّمي طبقًا حسب الوصفة:

نصف الطبق بالخضروات وصلصة الخضار، وربع اللحم أو السمك أو بروتينات أخرى، وربع البطاطس أو الأرز. تأكدي من الاستمتاع بالأطعمة المستنفدة للحديد مثل منتجات الألبان والقهوة والشاي بعد حوالي ساعتين من تناول الوجبة.

صلصة الخضار:

1 جرة من الطماطم المهروسة

1 بصلة

2 فص ثوم

500 غم من السبانخ المجمد

25 غم كزبرة مجمدة

1 ملعقة صغيرة ملح

نكهة بسيطة من كاري التوابل

زيت الطهي



وصفات الحديد

صلصة اللحم:

١ كغم من اللحم البقري

٣ جزر

٤ بطاطا

١ بصلة

١ حبة فلفل أخضر

٣ فصوص من الثوم

١ مكعب من مرق الخضار / اللحم

قليل من الملح

حوالي ٥٠ غم من الكزبرة المجمدة

١ ملعقة صغيرة من بهار الكاري

زيت الطهي

يُسَخَّن الزيت في قدر، ويُضاف إليه البصل المقطع واللحم المفروم. اتركها لتصبح بنية اللون لفترة من الوقت ثم أضيفي الجزر المقطع. تُخلط لمدة ٥ دقائق وتُضاف البطاطس المقطعة والثوم المقطع والكزبرة والملح والخضروات أو مرق اللحم والتوابل. خفض درجة الحرارة واترك الصلصة تغلي لمدة ١٥-٢٠ دقيقة. أخيرًا أضيفي الفلفل المقطع. اترك الصلصة تنسحب قبل التقديم.

قدّمي طبقًا حسب الوصفة:

نصف الطبق بالخضار، ربع صلصة اللحم والربع مع البطاطس أو الأرز. تأكدي من الاستمتاع بالأطعمة المستنفدة للحديد مثل منتجات الألبان والقهوة والشاي بعد حوالي ساعتين من تناول الوجبة.

بعض الأطعمة تمنع امتصاص الحديد، لذلك يجب عدم تناولها في الغداء أو العشاء، ولكن يمكنك تناولها كوجبة إفطار أو وجبة خفيفة على سبيل المثال. يمنع امتصاص الحديد عن طريق:



- القهوة والشاي والكاكاو والشاي العشبي
- الخضروات ذات المحتوى العالي من التانين، مثل المكسرات
- الحليب والجبن ومنتجات الألبان الأخرى
- بعض الأدوية يمكن أن تمنع امتصاص الحديد، اسأل الصيدلي أو طبيبك

تعتمد الوجبات الصحية الغنية بالحديد على أطباق أساسها الحديد. مع وجبات صحية في أحد أيام الأسبوع، يمكنك الاسترخاء والاستمتاع بأطعمة أخرى جيدة في أيام العطلات، دون ضغط لا مبرر له.



الحديد في النظام الغذائي

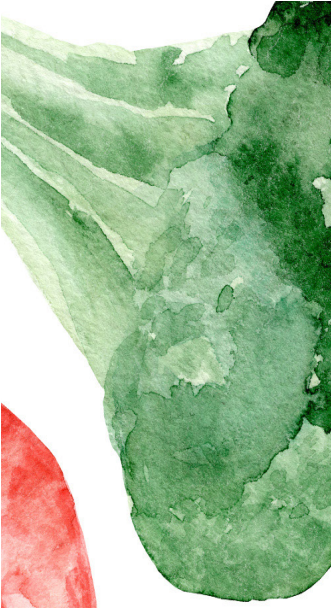
ماذا ومتى تأكلين يؤثر على كمية الحديد التي تحصلين عليها. الأمر متروك لك للتأثير على كمية الحديد وامتصاصه.

هذه الأطعمة غنية بالحديد:

- اللحوم الحمراء، وخاصة الأحشاء (الكبد والكلى)
- السمك والمأكولات البحرية
- العدس والفاصوليا (غير بروتين الصويا)
- حبوب القمح الكاملة
- السبانخ وغيرها من الخضروات الورقية الخضراء

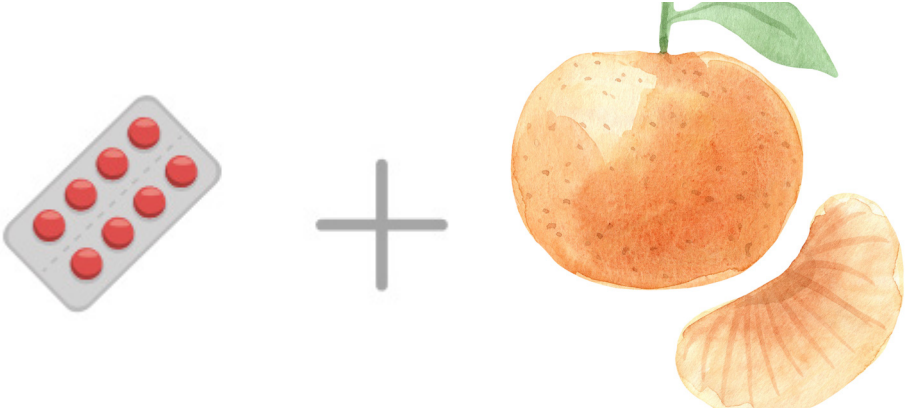
يمكنك تعزيز امتصاص الحديد عن طريق تناول الأطعمة التالية مع وجبتك:

- ثمار الحمضيات والبطاطا والملفوف والقرنبيط وغيرها من المصادر الجيدة لفيتامين C وفيتامين A وحمض الفوليك
- مخلل الملفوف وغيرها من الأطعمة المخمرة



منتجات الحديد

إذا كانت نسبة الحديد في الجسم قليلة، فقد تكون مكملات الحديد ضرورية. سيقوم طبيبك أو الممرض بقياس كمية الحديد والتوصية بتناول مكملات الحديد إذا لزم الأمر. هناك مجموعة متنوعة من مكملات الحديد والأقراص والمحاليل السائلة، وستقدم الصيدلية المشورة بشأن اختيارها واستخدامها.



الحديد أثناء الحمل

تحتاج النساء إلى مزيد من الحديد أثناء الحمل لأن الجنين يستهلك بعض الحديد. لذلك، يتم فحص نسب الحديد في العيادة، وإذا لزم الأمر، يوصى باستخدام مكملات الحديد إذا كانت النسبة منخفضة جدًا.

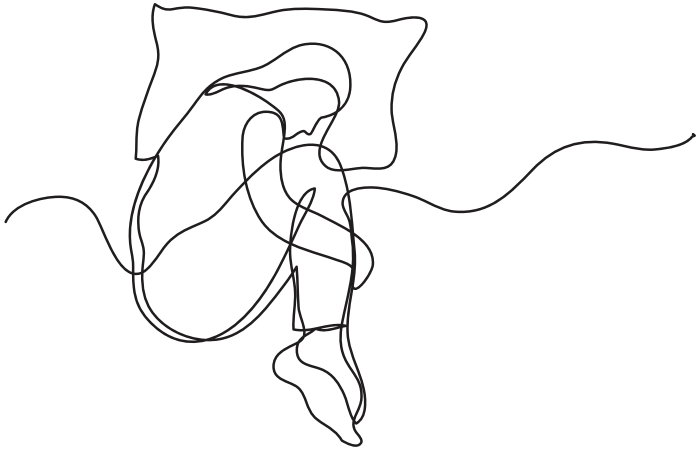
إذا كنت تحصلين على كمية قليلة جدًا من الحديد أثناء الحمل، فقد تصابين بفقر الدم وهذا يؤدي إلى الشعور بالتعب والعجز أثناء الحمل. ومع ذلك، قد تكون هناك أسباب أخرى لهذه الأعراض، لذلك من المهم قياس مستوى الهيموغلوبين للعثور على السبب الصحيح. عادة ما يتم علاج فقر الدم أثناء الحمل باستخدام مكملات الحديد.

النظام الغذائي جزء مهم في الوقاية من فقر الدم وعلاجه أثناء الحمل. اتباع نظام غذائي غني وخاصة بالحديد سيساعدك على التغلب عليه خلال فترة الحمل.



إذا كانت نسبة الحديد في الجسم قليلة، فقد تكون مكملات الحديد ضرورية. سيقوم طبيبك أو الممرض بقياس كمية الحديد والتوصية بتناول مكملات الحديد إذا لزم الأمر.

هناك مجموعة متنوعة من مكملات الحديد والأقراص والمحاليل السائلة، وستقدم الصيدلية المشورة بشأن اختيارها واستخدامها.



ما هو الحديد؟

الجميع بحاجة إلى الحديد لأن الحديد يشارك في نقل الأكسجين في الجسم. إذا لم يكن لديك ما يكفي من الحديد في جسمك، فقد يؤدي ذلك إلى التعب أو الشحوب أو الصداع.

تعاني العديد من النساء من نقص الحديد في حياتهن. يمكن أن يحدث نقص الحديد، على سبيل المثال، بسبب الحيض الشديد أو الحمل أو انقطاع الطمث أو نقص الحديد في الطعام.

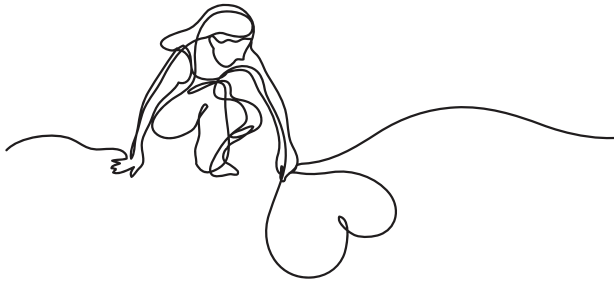
تحتاج المرأة البالغة إلى حوالي 15 ملليغرام من الحديد يوميًا. في ذلك الوقت، ستبقى مخازن الحديد في الجسم في حالة جيدة وتشعر بالراحة.



مرحباً أيتها المرأة الحديدية!

هل تعلمين أنه عندما تتأكدين من حصولك على كمية كافية من الحديد، فإنك ستشعرين بتحسن وتيقين بصحة أفضل؟ تحتاج النساء والفتيات، على وجه الخصوص، إلى الاهتمام بالحديد، على سبيل المثال، قد يؤدي الحيض المفرط إلى نقص الحديد. الحديد موجود في الدم، حيث يحمل الأكسجين.

ستجد في هذا الكتيب معلومات عن الحديد ووصفات الحديد اللذيذة. قامت نساء مهاجرات باختبار الوصفات مع المجموعات النسائية في African Care ووجدوها تعمل. نأمل أن تطبخي الأطعمة اللذيذة والصحية لنفسك وعائلتك.





This booklet was produced and written by African Care in participation with Rajaton Farmasia Suomi. Funding by Otto A. Malm Foundation.

Layout by Iiris Pirjola.
Translated to Arabic by Omar Ismail Mfarij.

Helsinki 2019

کتیب استخدام الحدید

