

المعادن في الغذاء.. الحديد

2016-03-15 د. مازن سلمان حمود

كمية الحديد الموجودة في الجسم تكون بحدود 4 غرامات موزعة على الشكل الآتي: 2.5 في الهيموجلوبين و0.3 في الأنسجة و1 غم في أماكن خزن الحديد.

كمية الحديد المتناولة في الغذاء لا تتعدى 10-12 ملغم/اليوم، و10% من هذه الكمية أي بحدود 1 ملغم فقط يمتص من الأمعاء للاستفادة منه والبقية تفرز في الخروج.

فوائد الحديد

من أهم فوائد الحديد هو اشتراكه في عملية نقل الأوكسجين الضروري لعمل الخلايا اليومي.

ونقص كمية الحديد يؤدي إلى حدوث فقر الدم ويمكن إصلاح هذا النقص بتناول غذاء يحتوي على الحديد.

والمرأة تحتاج أثناء فترة الحمل إلى كميات كبيرة من الحديد لتكوين الدم للجنين ولا يمكن تصحيح هذا النقص عن طريق الغذاء بل يجب تناول حبوب تحتوي على الحديد.

والمرأة أثناء فترة الدورة الشهرية تفقد كميات إضافية من الحديد مما يستوجب تعويضها وإلا أصيبت بفقر الدم.

مصادر الحديد

الحديد موجود في اللحوم والكبد والخضروات وتفاوت نسبة امتصاصه من الأمعاء تبعاً لنوع الغذاء.

وهناك عوامل كثيرة تؤدي إلى قلة امتصاص الحديد في المواد الغذائية ومنها:

1- الحديد الموجود في الخضروات والحبوب على شكل أيوني Iron haem-Non يتأثر بوجود الفايترك أسيد والفوسفيت ويكون معهما أملاح لا تذوب مما يقلل نسبة امتصاص الحديد والاستفادة منه لذلك ان الحديد في الحبوب كالحنطة لا يستفاد منه لوجود مادة الفايترك أسيد. وكذلك وجود الفوسفيت في البيض يجعل الحديد بدون فائدة لعدم استطاعة الأمعاء امتصاصه.

2- وجود فيتامين (C) يؤدي إلى تحول الحديد من حالة الفرك إلى حالة الغروس الصالح لعملية الامتصاص.

3- الحديد الموجود في اللحوم والكبد يكون على شكل Iron-Haem وهو لا يتأثر بوجود الفايترك أسيد أو الفوسفيت ويكون امتصاصه من الأمعاء بصورة جيدة وسريعة.

4- حموضة المعدة تحول الحديد من حالة الفرك إلى الغروس الصالح للامتصاص من قبل الأمعاء، وهناك علاقة بين الإصابة بفقر الدم وقلة حموضة المعدة حيث وجد أن قلة حموضة المعدة تسبب إلى قلة امتصاص الحديد بنسبة 50% من الكمية الموجودة في المواد الغذائية وهو في حالة الفرك.

5- هنالك بعض الحالات المرضية التي تؤدي إلى الإصابة بفقر الدم بسبب قلة امتصاص الحديد ومنها عملية رفع جزء من المعدة والإصابة بالإسهال المزمن مما يؤدي إلى انخفاض نسبة امتصاص الحديد.

كمية الحديد التي يحتاج الجسم إليها

إن كمية الحديد التي يحتاج الشخص البالغ من الرجال والنساء (بعد توقف العادة الشهرية) بحدود 1 ملغم/اليوم وهذه ناتجة من فقدان الجسم إلى 1 ملغم يومياً من الحديد الممتص عن طريق الأمعاء.

وحيث إن نسبة 10% فقط يمتص من الحديد المتناول عن طريق المواد الغذائية فلذلك وجب تناول 10-12 ملغم/اليوم من الحديد عن طريق الغذاء للحصول على 1 ملغم/اليوم لتعويض النقص اليومي والذي هو بحدود 1 ملغم يومياً وبهذا نمنع حدوث فقر الدم الحديدي بتناولنا إلى كمية 10-12 ملغم/اليوم من المواد الغذائية التي تحتوي على الحديد مثل اللحوم والكبد والخضروات.

* ماجستير تغذية علاجية-جامعة لندن

.....

* الآراء الواردة لا تعبر بالضرورة عن رأي شبكة النبا المعلوماتية