



كل ما تحتاج معرفته عن

نصائح وارشادات غذائية لفقر الدم

للإستفسار وحجز المواعيد

يرجى الإتصال على 182 6666 داخلي 2120



@newmowasathospital
new mowasat hospital
new mowasat hospital
@nmowasat

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نزعسى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

(965) 1 82 6666
(965) 5082 6666
www.newmowasat.com
newmowasat



newmowasat

Food containing iron:

- **Animal food:** (Meat, poultry, fish, eggs, Liver) The body absorbs %20 of the iron well
- **Vegetarian foods:** grains, legumes (chickpeas, lentils), green leafy vegetables (mint, parsley, spinach, arugula, cilantro), dried fruits (figs)

The human body absorbs 5 - %10

If you have anemia, you have to follow the following:

1. Eat a good source of iron daily (the sources mentioned above)
2. Eat green salad with lemon, vinegar, or cup of fresh juice, or add lemon to the food because it helps the body absorb iron more especially when eating Non-meat-based vegetarian foods.
3. Eat meals containing iron sources of vegetarian and animal foods, with foods that help absorb iron from these sources (e.g. beans with meat and bulgur with chicken)

Do not drink tea with meal (between meals or 2-3 hours after the meal)

Foods helping to absorb iron:

- Lemon, peppers, pears, carrots, tomatoes, potatoes, cabbage, carrots, veal, Lamb, chicken, fish.

Foods preventing absorption of iron:

- Tea
- Calcium sources

الأغذية التي تحتوي على الحديد:

- **الأغذية الحيوانية:** (اللحوم، الدواجن، السمك، البيض، الكبد) يمتص الجسم بشكل جيد ٢٠٪ من الحديد
 - **الأغذية النباتية:** الحبوب، البقوليات (الحمص، العدس) الخضار الورقية الخضراء (نعنع، بقونس، سبانخ، جرجير، كزبرة) الفواكه المجففة (التين)
- يمتصه جسم الانسان بنسبة ٥ - ١٠٪

عند الاصابة بفقر الدم يجب اتباع مايلي:

١. تناول مصدرا جيدا للحديد يوميا (المصادر المذكوره مسبقا)

٢. عند تناول الوجبات الغذائية الغنيه بالحديد تناول السلطة الخضراء مع الليمون أو الخل أو كوب من العصير الطازج، أو قم بإضافة الليمون للطعام لان ذلك يساعد الجسم على امتصاص الحديد أكثر خاصة عند تناول الاغذية النباتية غير المحتوية على اللحوم

٣. تناول الوجبات التي تحتوي على مصادر الحديد من الاغذية النباتية والحيوانية مع الاغذية التي تساعد على امتصاص الحديد من هذه المصادر (مثلا: الفاصولياء مع اللحم، البرغل مع الدجاج)

عدم تناول الشاي مع الوجبة (بين الوجبات او بعد الوجبة بساعتين او ثلاث على الأقل)

- الأغذية التي تساعد على امتصاص الحديد :

- الليمون، الفليفلة، الاجاص، الجزر، البندورة، البطاطا، الملفوف، الجزر، لحم العجل، لحم الغنم، الدجاج، السمك.

الأغذية التي تمنع امتصاص الحديد :

- الشاي
- مصادر الكالسيوم







Everything you need to know about

Nutritional Tips and Guidelines For Anemia

For more information or an Appointment

Please call 1826666 Ext. 2120



-  @newmowasathospital
-  new mowasat hospital
-  new mowasat hospital
-  @nmowasat

مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

نزعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

-  (965) 1 82 6666
-  (965) 5082 6666
-  www.newmowasat.com
-  [Download on the App Store](https://apps.apple.com)
-  [Download from Google play](https://play.google.com)
- [newmowasat](https://www.newmowasat.com)