

## التغذية العلاجية لمرضى فقر الدم

### أطعمة تعيق امتصاص الحديد من المصدر النباتي

الأطعمة المحتوية على الكالسيوم  
(الحليب - الألبان - الأجبان)  
الشاي  
القهوة  
النخالة

### أطعمة تساعد على امتصاص الحديد

الأطعمة المحتوية على فيتامين سي  
(برتقال)  
بروكلي  
الشمام  
كيوي  
فراولة  
ليمون  
طماطم  
جريب فروت  
فلفل رومي

### الأطعمة الغنية بالحديد

الادمامي  
شوفان  
كاجو  
دجاج  
بيضة  
بازلاء  
عصير طماطم  
بروكلي  
لوز بجلي - فول سوداني  
مشمش مجفف  
زبيب  
توت بري  
فراولة  
عسل الاسود  
الفول - الحمص  
حلاوة سمسمة  
حلاوة طحينية

محار  
سبانخ  
عدس  
بذور اليقطين المحمصة  
الحبوب المدعمة  
لحم الخاصرة ( sirloin )  
اللحم البقري ( ROAST BEEF )  
لحم الخروف ( LAMB )  
سالمون  
سمك البلطي  
فاصوليا بيضاء مطبوخة  
فاصوليا  
الكبدة البقر او كبدة الدجاج  
الديك الرومي السردين - التونة  
البنجر  
الكرنب