

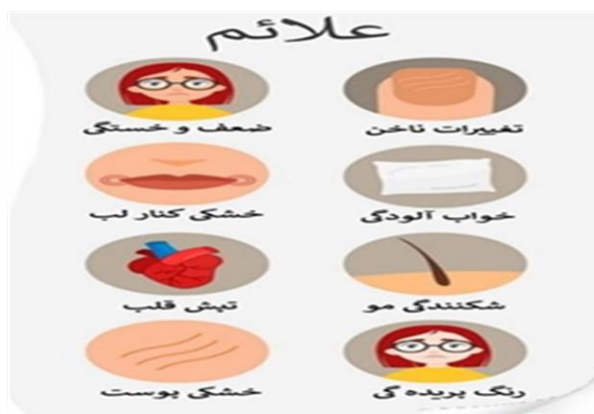
نحوه مصرف مکمل آهن جهت نوجوانان دختر مقطع متوسطه:

هفته ای ۱ عدد قرص آهن
به مدت ۴ ماه متوالی



مهمترین عوارض کمبود آهن

- سردی دست و پاها
- تغییر شکل ناخن ها
- خواب آلودگی
- ریزش مو ، شکنندگی موها
- تپش قلب
- رنگ پریدگی ، کم خونی
- احساس خستگی و کسالت
- تضعیف سیستم ایمنی



مهمترین منابع غذایی آهن

آهن «هم»:

صرفاً در منابع حیوانی یافت می شود و جذب مناسبی دارد مانند انواع گوشت های قرمز و سفید

آهن «غیرهم»:

در منابع گیاهی وجود دارد و جذب کمتری دارد از قبیل سبزیجات سبز تیره قبیل اسفناج و نیز انواع مغزهای گیاهی ، کشمش ، حبوبات و برگه های میوه (برگه زردآلو)

❖ مصرف هم زمان منابع ویتامین سی با منابع آهن جذب آهن را افزایش می دهد.

❖ توصیه می شود حتماً بین مصرف منابع آهن با مصرف شیر و چای فاصله ۱ تا ۲ ساعت رعایت گردد.



مهمترین منابع ویتامین دی

تابش نور خورشید بر بدن، ماهی های
چرب، روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ،
لبنیات و مواد غذایی غنی شده با ویتامین
دی

(از قبیل غلات)



مهمترین عوارض کمبود ویتامین دی

- افسردگی
- آسیب استخوانی و شکستگی
- ضعف عضلانی و سیستم ایمنی
- بد خلقی، خواب آلودگی
- چاقی
- فشارخون بالا
- برخی سرطان ها و بیماری های خود ایمنی



نحوه مصرف مکمل ویتامین دی
جهت نوجوانان دختر و پسر مقطع
متوسطه (۱۲-۱۸ سال):

۹ ماه متوالی در سال، ماهانه
۱ قرص مگادوز ویتامین دی
۵۰ هزار واحدی

