

Mạnh như sắt

Sắt là một khoáng chất quan trọng giúp máu luôn khỏe mạnh.

Tình trạng thiếu sắt, được gọi là bệnh thiếu máu, ảnh hưởng đến từ 4 đến 5 triệu người Mỹ mỗi năm. Thiếu máu gây ra trạng thái cực kỳ mệt mỏi và choáng váng. Tình trạng này ảnh hưởng đến mọi lứa tuổi, đặc biệt là trẻ em cũng như phụ nữ đang mang thai hoặc trong kỳ kinh nguyệt.

Thực đơn của bạn cần sắt bởi khoáng chất này:

- Mang oxy từ phổi đến tất cả các bộ phận trong cơ thể
- Rất quan trọng cho quá trình phát triển và tăng trưởng não khỏe mạnh ở trẻ em
- Cung cấp cho cơ thể bạn năng lượng cần thiết để làm việc và giải trí

Phụ nữ, trẻ em và trẻ sơ sinh có lượng sắt thấp:

- Có thể hay cảm thấy yếu và mệt mỏi hơn
- Có thể cảm thấy choáng váng và bối rối
- Có thể dễ bị lạnh
- Có thể cảm thấy khó thở
- Có thể da dễ nhợt nhạt
- Có thể bị rụng tóc và/hoặc móng tay giòn, dễ gãy
- Có thể thèm ăn đất, đất sét, nước đá hoặc những thứ khác không phải là thực phẩm
- Có thể chán ăn



Bổ sung sắt từ đâu? Sắt đến từ thực phẩm bạn ăn. Các loại thực phẩm giàu sắt tốt nhất cho trẻ sơ sinh bao gồm:

- Sữa mẹ
- Sữa bột có bổ sung sắt
- Ngũ cốc trẻ em có bổ sung sắt
- Thịt dành cho trẻ em hoặc thịt xay nhuyễn

Các nguồn cung cấp sắt tốt cho phụ nữ và trẻ em là:

- Thịt bò
- Gan bò và gan gà
- Gia cầm (gà và gà tây)
- Cá ngừ nhạt đóng hộp
- Ngũ cốc giàu sắt (như ngũ cốc WIC) và bánh mì
- Các loại rau có lá màu xanh đậm (mù tạt, cải rổ và lá củ cải, cải xoăn và rau bina)
- Đậu (đậu đen, đậu đỏ, đậu cúc, đậu bơ và đậu cô ve)

Một số thực phẩm và đồ uống ngăn cơ thể bạn tiêu thụ sắt. Nếu lượng sắt trong cơ thể bạn thấp, bạn nên tránh ăn hoặc uống:

- Trà
- Đồ uống có ga
- Cà phê
- Quá nhiều sô-cô-la, bao gồm cả sô-cô-la nóng
- Quá nhiều can-xi (quá nhiều sữa)

Đừng ăn những thứ không phải là thực phẩm. Một số thứ không phải là thực phẩm sẽ ngăn cơ thể bạn tiêu thụ sắt trong thực phẩm bạn ăn. Hãy tránh ăn:

- Nước đá
- Đất sét
- Bột mì
- Tinh bột
- Đất

Cơ thể sử dụng sắt từ thịt và gà tốt hơn sắt từ đậu, các sản phẩm ngũ cốc và các loại thực phẩm khác. Tuy nhiên, vitamin C giúp cơ thể sử dụng sắt. Thực phẩm bạn cung cấp cho gia đình của bạn tạo ra sự khác biệt. Hãy thử kết hợp thực phẩm giàu sắt như sau:

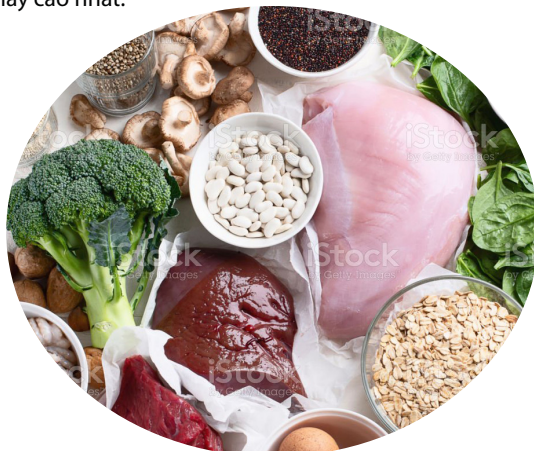
Thực phẩm chứa sắt	+	Thực phẩm chứa vitamin C
Ngũ cốc ăn sáng WIC	và	Quả mọng hoặc nước ép trái cây 100%
Bánh sandwich với bơ lạc	và	Táo thái lát, vài múi quýt, hoặc chuối
Đậu đỏ với ớt	và	Sốt cà chua
Trứng luộc kỹ	và	Dưa cắt lát hoặc nước ép trái cây 100%
Cơm rang gà	với	Súp lơ, cà rốt hoặc đậu xanh
Salad rau bina hoặc cải xoăn	với	Quả mọng hoặc ớt chuông và cà chua

Thiếu Máu Hồng Cầu Hình Lưỡi Liềm

Những người mắc bệnh thiếu máu hồng cầu hình lưỡi liềm cần sắt. Sắt không ngăn ngừa bệnh thiếu máu hồng cầu hình lưỡi liềm, nhưng sự tăng trưởng và phát triển bình thường phụ thuộc vào sắt. Thực phẩm giàu sắt rất tốt cho những người bị bệnh thiếu máu hồng cầu hình lưỡi liềm.

Ngộ độc chì

Sắt là một khoáng chất quan trọng giúp máu luôn khỏe mạnh. Tình trạng thiếu sắt, được gọi là bệnh thiếu máu, ảnh hưởng từ 4 đến 5 triệu người Mỹ mỗi năm. Thiếu máu gây ra trạng thái cực kỳ mệt mỏi và choáng váng. Tình trạng này ảnh hưởng đến mọi lứa tuổi, trong đó trẻ em và phụ nữ đang mang thai hoặc đang trong kỳ kinh nguyệt thuộc nhóm những người có nguy cơ mắc bệnh này cao nhất.



Chỉ dẫn hữu dụng::

- Sắt trong rau được hấp thụ tốt hơn khi ăn với thịt.
- Sắt trong tất cả các loại thực phẩm được hấp thụ tốt hơn khi ăn với thực phẩm giàu vitamin C. Thực phẩm giàu vitamin C bao gồm cam, chanh, bưởi, quýt, cà chua, khoai tây, trái kiwi, bắp cải, dưa, dâu tây, rau xanh, dưa đỏ và ớt.
- Có thể thêm ngũ cốc và bánh mì được bổ sung sắt, bao gồm cả ngũ cốc dành cho trẻ sơ sinh, vào chảo miếng hoặc ổ bánh mì thịt để bổ sung thêm sắt.
- Nếu bạn hoặc con bạn được kê đơn viên sắt, hãy đảm bảo bạn hoặc con bạn dùng viên sắt hàng ngày. Uống viên sắt với nước hoa quả làm tăng khả năng hấp thụ sắt của cơ thể. Không uống viên sắt với trà hoặc nước có ga.
- Nấu ăn bằng chảo gang. Sử dụng dụng cụ nấu ăn bằng sắt sẽ truyền một phần sắt vào thức ăn của bạn.

Để tìm hiểu thêm về WIC của bạn, hãy gọi cho phòng khám WIC tại địa phương hoặc số điện thoại 1-800-545-6747.

Theo luật dân quyền Liên Bang và các quy định và chính sách về quyền dân sự của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (USDA), USDA, các cơ quan, văn phòng và nhân viên cũng như các tổ chức tham gia hoặc quản lý các chương trình của USDA bị cấm phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, giới tính, tình trạng khuyết tật, tuổi tác, hoặc trả thù hoặc trả đũa đối với hoạt động dân quyền trước đây trong bất kỳ chương trình hoặc hoạt động nào do USDA tiến hành hoặc tài trợ.

Người khuyết tật cần các phương tiện liên lạc thay thế để nắm được thông tin về chương trình (ví dụ: chữ nổi Braille, chữ in lớn, băng ghi âm, ngôn ngữ ký hiệu Hoa Kỳ, v.v.), nên liên hệ với cơ quan nhà nước hoặc địa phương nơi nộp đơn xin trợ cấp.

Người khiếm thính, lạng tai hoặc bị khuyết tật nói có thể liên hệ với USDA thông qua Dịch Vụ Tiếp Âm Liên Bang theo số (800) 877-8339. Ngoài ra, thông tin chương trình có thể được cung cấp bằng các ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh.

Để than phiền về sự kỳ thị trong chương trình, xin hãy điền vào Mẫu Than Phiến Kỳ Thị trong Chương Trình của USDA, (AD-3027) có trực tuyến tại: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, và tại bất kỳ văn phòng nào của USDA, hoặc viết thư đến USDA và nêu trong thư tất cả các thông tin được yêu cầu trong biểu mẫu. Để yêu cầu một bản sao biểu mẫu khiếu nại, hãy gọi (866) 632-9992.

Gửi biểu mẫu hoặc thư đã hoàn thành của bạn tới USDA bằng cách:

- (1.) Gửi thư tới: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 (2.)
Gửi fax tới: 202-690-7442 hoặc (3.)
Gửi email tới: program.intake@usda.gov.

Cơ sở này là nơi cung cấp cơ hội bình đẳng.



MISSISSIPPI
STATE DEPARTMENT OF HEALTH