

## قرص آهن باعث افزایش وزن می‌شود؟

تاثیر مصرف قرص آهن روی وزن برای بسیاری از افراد دچار کم خونی سوال است.

به گزارش سایت خبری پرسون، قرص آهن چاق می‌کند؟ قرص آهن معادل چقدر خوراکی است؟ آیا می‌دانید قرص آهن معادل چقدر گوشت می‌باشد؟ از آنجا که مکمل آهن می‌تواند موجب افزایش اشتها شود، ممکن است مقداری در افزایش وزن افراد تاثیر گذار باشد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: کم خونی ناشی از فقر آهن با افزایش سن ایجاد می‌شود و مصرف هر قرص آهن معادل ۴ کیلوگرم گوشت قرمز آهن دارد.

از علل ایجادکننده کم خونی می‌توان کمبودهای تغذیه ای، خونریزی، ناهنجاری های ژنتیکی، بیماری های مزمن و مسمومیت های دارویی را نام برد. کم خونی ناشی از فقر آهن در مناطق شمالی کشور به دلیل وجود یک نوع انگل که به انگل خون خوار معروف است، شیوع بیشتری دارد.

کودکان در سن ۲ سالگی به دلیل اینکه در معرض رشد قرار دارند و نیازهای بدنشان به خوبی تأمین نمی‌شود. دچار کم خونی های حاد می‌شوند، کودکان و دانش آموزانی که دچار کم خونی فقر آهن هستند، همیشه احساس خستگی و ضعف می‌کنند، این افراد اغلب از ورزش و فعالیت های بدنی دوری می‌کنند و در هنگام ورزش خیلی زود خسته می‌شوند، در این افراد تغییرات رفتاری به صورت بی حوصلگی و بی تفاوتی مشاهده می‌شود.

کم خونی فقر آهن به علت تأثیر بر قدرت یادگیری و کاهش آن، موجب افت تحصیلی دانش آموزان شود که این دانش آموزان باید از سن ۱۲ سالگی به بعد هفته ای ۴ الی ۵ وعده از گوشت در رژیم غذایی خود استفاده کنند.

مادران شیرده باید تا سن یک سالگی کودکانشان قرص آهن مصرف کنند، مادران باید به صورت مداوم از قرص های آهن استفاده کنند، زیرا کودک از مادر تغذیه می‌کند و اگر او دچار کمبود آهن باشد، کودک نیز به این عارضه دچار خواهد شد. همچنین مادران باردار نیز باید از ماه چهارم بارداری خود تا سن یک سالگی کودکانشان برای پیشگیری از کم خونی مصرف این قرص ها را در کنار قرص اسید فولیک ترک نکنند.

منظور از کم خونی های تغذیه ای کم خونی هایی است بر اثر دریافت ناکافی مواد مغذی ایجاد می‌شوند که برای درمان کم خونی بهترین و کم خطرترین راه استفاده از مکمل های خوراکی است.

درمان با نمک های ساده آهن، همچون سولفات آهن خوراکی، کاملاً مؤثر بوده و به شکل قرص، کپسول یا مایع است که مصرف آن ها باید تا چند ماه ادامه یابد. چنانچه این قرص ها با معده خالی مصرف شوند، جذب آنها بهتر و بیشتر صورت می‌گیرد ولی در این حالت می‌تواند موجب تحریک معده و بروز مشکلات گوارشی شود.

عوارض گوارشی ناشی از مصرف آهن نظیر تهوع، دل پیچه، سوزش قلب، اسهال یا یبوست را می‌توان به حداقل رساند؛ به شرطی که آهن را به میزان کم مصرف کرده و به تدریج به میزان آن افزود تا به حد مورد نیاز بدن برسد.

بهتر است قرص آهن آخر شب قبل از خواب استفاده شود تا عوارض ناشی از آن کاهش یابد. همچنین مادرانی که قبل از بارداری دچار کم خونی نیستند، باید مصرف آهن را در طول بارداری در برنامه غذایی دارویی خود جای دهند.

از آنجا که مکمل آهن می‌تواند موجب افزایش اشتها شود، ممکن است مقداری در افزایش وزن افراد تاثیر گذار باشد. بنابراین برای افرادی که کمبود آهن دارند و از اضافه وزن و چاقی نیز رنج می‌برند، پیشنهاد می‌شود مکمل آهن را در ساعات پایانی شب و قبل از خواب و پس از گذشت چند ساعت از مصرف آخرین وعده غذایی (شام) مصرف کنند و برای افرادی که اشتها کمی دارند و لاغر هستند بهتر است مکمل آهن را صبح (با معده خالی) میل کنند.

کاربر گرامی از آنجا که مکمل آهن می‌تواند موجب افزایش اشتها شود، ممکن است مقداری در افزایش وزن افراد تاثیر گذار باشد. بنابراین برای افرادی که کمبود آهن دارند و از اضافه وزن و چاقی نیز رنج می‌برند، پیشنهاد می‌شود مکمل آهن را در ساعات پایانی شب و قبل از خواب و پس از گذشت چند ساعت از مصرف آخرین وعده غذایی (شام) مصرف کنند و برای افرادی که اشتها کمی دارند و لاغر هستند بهتر است مکمل آهن را صبح (با معده خالی) میل کنند.