

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Bawaba
DATE:	31-October-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	20,000
TITLE :	Iron fortifies the immune system and increases IQ
PAGE:	11
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

الحديد يقوى جهاز المناعة ويرفع نسبة الذكاء

نقص الحديد يوضح، مثل شحوب الوجه وتثاقف الشفتين وساقط الشعر بكثافة خاصة عند البنات، بالإضافة إلى فقدان الشهية وتأخر النمو العقلي ومحدودية الذكاء، بحيث تظهر فروق واضحة بين من يعانون من نقص الحديد وغيرهم، وأصبح نقص الحديد شيئاً شائعاً في السنوات الأخيرة بعد اعتماد الأسر في الغذاء على المعلبات وابتعادها عن الخضروات والفواكه، وهناك أطفال لا يعرفون الخضروات على الإطلاق، لذلك أصبح مرض الأنيميا مرضاً شائعاً.

الجسم من خلال الزفير، عتصر الحديد يقوى جهاز المناعة، وبالتالي يستطيع الجسم مقاومة الأمراض، والإنسان الذي يتعرض لمشاكل صحية كثيرة قد يكون ذلك بسبب نقص الحديد، وهذا العتصر الهام موجود في الأطعمة غالية الثمن، مثل كبد الحيوانات واللحوم، وموجود في أيضاً في أطعمة رخيصة مثل السبانخ والبقدونس وصفار البيض والكرفس والحمص والطماطم، ومن الضروري تناول تلك الخضروات الطازجة خاصة للأطفال الذي يظهر عليهم

عتصر الحديد لا يضاهيه عتصر آخر في الأهمية، فيما يتعلق بصحة الإنسان، فإذا شعرت بالكسل والخمول وخفقان القلب لأقل مجهود، أو نظرت إلى طفلك ووجدت وجهه شاحباً، وقال لك معلوموه إنه قليل التركيز، فاعلم أنه يعاني من نقص الحديد الذي يدخل في تركيب «الهيموجلوبين» الذي يكون كرات الدم الحمراء، التي تنقل الأكسجين من الرئتين إلى خلايا الجسم لتمكنه من القيام بهامه في أكسدة الغذاء والاستفادة منه، كما يقوم الحديد بنقل ثاني أكسيد الكربون من الخلايا إلى الرئتين ليتم إخراجها من

