

Giữ Khỏe Mạnh với

Chất Sắt

Chất Sắt:

- Là một khoáng chất giữ cơ thể và máu lành mạnh
- Giúp cho bạn có nhiều sinh lực
- Giúp cho sự tăng trưởng và phát triển não bộ
- Giúp ngừa bệnh tật và nhiễm trùng



■ Tại sao chất sắt lại quan trọng?

Ăn đủ chất sắt sẽ giữ bạn cùng gia đình mạnh khỏe và sáng khoái. Khi trong máu không đủ chất sắt bạn có thể bị bệnh thiếu máu. Bệnh thiếu máu có thể làm bạn cảm thấy mệt mỏi, yếu ớt, nhức đầu, xanh xao, và bị bệnh thường xuyên hơn. Trẻ em có chất sắt thấp cũng có thể bị trở ngại học hỏi ở trường.



Chất sắt thì quan trọng cho sự tăng trưởng lành mạnh của trẻ sơ sinh, trẻ em và phụ nữ trong thời kỳ mang thai.

■ Thực phẩm nào có chất sắt?

Rất nhiều thực phẩm có chất sắt cao, và nhiều thực phẩm WIC là hững nguồn chất sắt dồi dào. Danh sách sau đây là những loại thực phẩm có chất sắt.

Bạn sẽ ăn nhiều hơn những thực phẩm có chất sắt nào?

- Gà
- Bò
- Gà tây
- Cá
- Heo
- Đậu hũ
- Các loại cải xanh
- Các loại đậu, đậu lentils, đậu chickpeas, đậu nành
- Các loại hạt, bơ các loại hạt, và các loại hạt
- Cơm và yến mạch có chất sắt
- Cơm, bánh mì, và nui có chất sắt



■ Chỉ dẫn để có đủ chất sắt:

- Mỗi ngày hãy ăn thay đổi các loại thực phẩm có nhiều chất sắt. Cốm khô của WIC, đậu, và bơ đậu phộng là những nguồn chất sắt dồi dào.
- Tránh uống trà hoặc cà-phê trong bữa ăn, cho dù chúng không có chất cà-phê-in. Những thức uống này cản trở cơ thể bạn hấp thụ chất sắt.
- Nếu bạn có thai, nhớ uống thuốc bổ thai. Chỉ uống thuốc có chất sắt nếu bác sĩ cho bạn hoặc con trẻ.
- Dùng thực phẩm có Sinh tố C cùng với thực phẩm có chất sắt. Sinh tố C giúp cơ thể bạn hấp thụ chất sắt. Rất nhiều trái cây và rau cải tươi có Sinh tố C thật cao; hãy xem bảng danh sách dưới đây cho thực phẩm nhiều Sinh tố C.

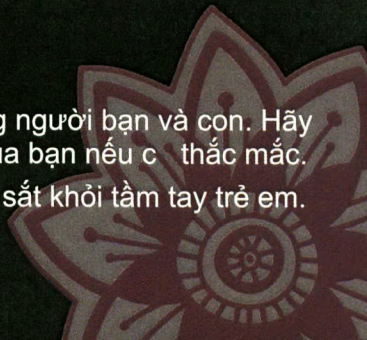


Bạn sẽ thử những thực phẩm có Sinh tố C nào?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Cam | <input type="checkbox"/> Cà chua |
| <input type="checkbox"/> Dâu | <input type="checkbox"/> Ớt chuông |
| <input type="checkbox"/> Bưởi | <input type="checkbox"/> Khoai lang ngọt |
| <input type="checkbox"/> Dưa vàng | <input type="checkbox"/> Bông cải xanh |
| <input type="checkbox"/> Trái Kiwi | <input type="checkbox"/> Bắp cải |
| <input type="checkbox"/> Nước trái cây của WIC | <input type="checkbox"/> Cải xanh |

■ Hãy nhớ:

- WIC có thể kiểm tra mức độ chất sắt trong người bạn và con. Hãy nói chuyện với cố vấn WIC hoặc bác sĩ của bạn nếu cần thiết.
- Giữ thuốc viên và thuốc nước có chất sắt khỏi tầm tay trẻ em.



Thực Đơn Mẫu có Nhiều Chất Sắt



Bữa ăn sáng

- Cốm khô WIC với sữa
- Nước cam tươi hoặc trái cam



Bữa trưa

- Bánh mì nguyên hạt với sà-lách cá tuna hoặc gà*
- Cà rốt nhỏ
- Trái dâu hoặc trái kiwi
- 1 ly sữa ít chất béo hoặc không chất béo




Bữa tối

- Thịt nấu đậu*
- Dĩa sà-lát nhỏ trộn nước sốt ít chất béo
- Trái cây hỗn hợp



Bữa ăn phụ

- Bơ đậu phộng với bánh lát
- Bông cải xanh với nước chấm ít chất béo

*Vào mạng Texas .org

có những công thức nấu ăn này và nhiều thứ khác.

© 2014 Bộ Phục Vụ Y-Tế Tiểu Bang Texas.

Phòng Phục Vụ Dinh Dưỡng.

Cơ quan giữ bản quyền



Stock no. 13-67V

rev. 03/14

