

## عنوان مقاله:

بررسی مجدد کمبود آهن در زنان ایرانی: دلالتی بر غنی سازی آهن

## محل انتشار:

بیست و هفتمین کنگره ملی علوم و صنایع غذایی ایران (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسندگان:

فاطمه فنادی اصل - استاد ار، گروه علوم و مهندسی صنایع غذایی، دانشگاه محقق اردبیلی اردبیل، ایران

بنفشه بردبار لمر - دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه علوم و مهندسی صنایع غذایی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

## خلاصه مقاله:

آهن به عنوان یک عنصر اساسی برای رشد و فعالیت های متابولیکی تمام موجودات زنده است. کمبود این ماده مغذی میتواند همراه با کم خونی و توقف چرخه سلولی باشد. از طرفی دیگر، آهن اضافی در بدن با انواع مختلف سرطانها از جمله سرطان روده بزرگ و پستان با ایجاد شرایط اکسیداتیو و تغییر در سیستم ایمنی بدن مرتبط است. کمبود آهن و کم خونی فقر آهن از عمدهترین مشکلات بهداشت عمومی در سراسر جهان است. بنابراین با توجه به اهمیت مسأله، در پژوهش حاضر به بررسی وضعیت آهن در 112 زن به ظاهر سالم با محدوده سنی 18 تا 50 سال، با استفاده از پرسشنامه های ثبت غذایی و دستگاه آنالیز کوانتومی پرداخته ایم. نداشتن سابقه بیماریهای فشار خون، احتقانی قلب، کلیوی، التهابی، بیماریهای عفونی و تبدار و عدم مراعات رژیم های خاص در سه ماه قبل مطالعه معیارهای ورود افراد به مطالعه بودند. میانگین سن، وزن و نمایه توده بدنی نمونه های مورد مطالعه به ترتیب  $32/55 \pm 0/80$  (سال)،  $1/83 \pm 88/58$  (کیلوگرم) و  $0/71 \pm 30/95$  (کیلوگرم بر مترمربع) بود. میانگین مصرف آهن در جمعیت مورد بررسی،  $7/53 \pm 18/38$  میلیگرم در روز بود. کمبود خفیف و متوسط آهن به ترتیب در % 46/43 و % 25 زنان وجود داشت. بنابراین به دلیل اهمیت کمبود آهن در زنان ضرورت دارد که مداخلاتی به منظور کاهش عوارض تحت بالینی ناشی از این کمبود در سطح جامعه صورت گیرد. به نظر میرسد غنی سازی این میکرونوترینت به عنوان یک روش کم هزینه بایستی مورد توجه قرار گیرد.

## کلمات کلیدی:

وضعیت آهن، دریافت مواد مغذی، مداخلات غذایی.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1156567>

