

## عنوان مقاله:

نقش آهن در تغذیه نیروهای نظامی

## محل انتشار:

فصلنامه ابن سینا، دوره 13، شماره 1 (سال: 1389)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

الهه یوسفی

سعید زارعی

## خلاصه مقاله:

آهن نقش حیاتی در فعالیت عضلات دارد و بعنوان بخشی از هموگلوبین باعث انتقال اکسیژن از ریه به بافت ها می گردد که همین عمل را در میوگلوبین عضله بعنوان گیرنده اکسیژن انجام م ی دهد تا منبعی از اکسیژن در دسترس را برای مصرف میتوکندری ها فراهم نماید . آهن یک جزء در لازم م ی باشد. بنابراین در کمبود آهن و ک م خونی ناشی از آن، ATP سیتوکروم ها برای تولید انجام فعالیت ها و ترمی ن های استقامتی هوازی و ظرفیت کاری محدود م ی شود. انجام ورزش های سنگین (مانند تمرینات پرسنل نظامی در پادگان ها) باعث یک کاهش موقت در میزان فریتین و هموگلوبین سرم می شود. از دست دادن آهن در عرق در حین ورزش های سنگین یکی از مواردی است که م ی تواند باعث از دست دادن آهن در افراد نظامی گردد . از دست رفتن آهن از راه عرق در مردان بیشتر ر از زنان است. آهن برای پرسنل (Recommended Dietary Allowance) RDA این مساله باعث شده تا ۱۲ در روز (برای مردان) تخمین زده شود تا اتلاف آهن از عرق را mg نظامی در حین تمرینات جبران نماید. اندازه گیری فریتین سرم روشی مفید برای ارزیابی ذخایر آهن افراد فعال (مانند نظامیان ) است و جهت افزایش جذب C در صورت وجود قطعی کمبود آهن استفاده از مکمل آن به همراه ویتامین آهن مفید می باشد.

## کلمات کلیدی:

Iron, Nutrition, Military, آهن، نیروی نظامی، فریتین سرم

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1438371>

