

รู้หรือไม่



- หากทารกในครรภ์จนถึง 2 ขวบปีแรกขาดหรือได้รับธาตุเหล็กไม่เพียงพอ จะส่งผลเสียต่อการพัฒนาสมองในระยะยาวได้
- วิตามิน C มีส่วนช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กเข้าสู่ร่างกาย โดยแหล่งอาหารสำคัญของวิตามิน C คือผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น ส้ม ฝรั่ง มะนาว ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่



กรมอนามัย

สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง นนทบุรี

(สถานอนามัยเด็กกลาง)

เลขที่ 511 ตำบลบางกระสอ อำเภอเมือง

จังหวัดนนทบุรี 11000

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม



บริการรับเลี้ยงเด็ก โทร. 02-5883088 ต่อ 1000

บริการตรวจโรคทั่วไป โทร. 02-5883088 ต่อ 5999

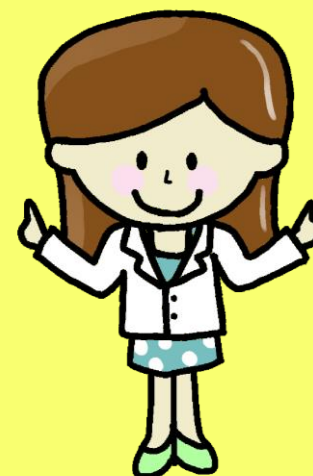


สถานอนามัยเด็กกลาง สสม. นนทบุรี



Fe

ธาตุเหล็ก ในเด็กเล็ก



ความสำคัญ

- จากรายงาน⁽¹⁾ เมื่อปี 2556 พบว่าเด็กอายุ 6 เดือนถึง 2.9 ปี มีความชุกของภาวะซีดถึงร้อยละ 26-27.6 โดย 50% ของเด็กที่เกิดภาวะซีดมาจากการขาดธาตุเหล็ก ซึ่งการขาดธาตุเหล็กเรื้อรัง ส่งผลต่อพัฒนาการของเด็กโดยเฉพาะการพัฒนาการของสมองในเด็กอายุ 6 เดือนถึง 3 ปี
- นอกจากนี้ การขาดธาตุเหล็กในเด็กยังส่งผลให้เด็กเติบโตช้า เรียนรู้ช้า ป่วยง่าย ภูมิคุ้มกันต่ำ

แหล่งอาหาร ที่สำคัญของธาตุเหล็กมีหลากหลายและหาได้ง่ายตามท้องตลาด

แหล่งอาหารจากสัตว์

- เนื้อสัตว์ โดยเฉพาะเนื้อแดง หอย
- เลือด
- ตับ เครื่องในสัตว์
- ไข่แดง

แหล่งอาหารจากพืช

- ผักใบเขียวเข้ม เช่น ตำลึง คะน้า ผักบุ้ง ผักโขม
- ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ
- ธัญพืช เช่น ซีเรียล ข้าวโอ๊ต

เด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป
ควรทานอาหารที่
เป็นแหล่งของธาตุ
เหล็กอย่างน้อย
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



แหล่งธาตุเหล็กที่มาจากสัตว์จะดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย และนำไปใช้ได้มากกว่าแหล่งของธาตุเหล็กที่มาจากพืช⁽²⁾

⁽¹⁾Rojroongwasinkul, N., Kijboonchoo, K., Wimonpeerapattana, W., Purttiponthanee, S., Yamborisut, U., Boonpraderm, A., Kunapan, P., Thasanasuwan, W., & Khouw, I. (2013). SEANUTS: the nutritional status and dietary intakes of 0.5-12-year-old Thai children. The British journal of nutrition, 110 Suppl 3, S36-S44.

⁽²⁾ Ems T, St Lucia K, Huecker MR. Biochemistry, Iron Absorption. [Updated 2021 Apr 26]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK448204/>