

Tại sao chất sắt lại quan trọng?

Có lượng chất sắt thấp hoặc được chẩn đoán là bị thiếu máu do thiếu sắt có nghĩa là quý vị hoặc con quý vị có thể:

- Cảm thấy mệt mỏi và yếu
- Tâm trạng dễ cáu kỉnh hay khó chịu
- Trông xanh xao
- Không có cảm giác thèm ăn
- Bị ốm thường xuyên hơn

Ngoài ra, trẻ em với lượng chất sắt thấp cũng sẽ không phát triển tốt, học chậm, hay không học tốt ở trường. Nếu quý vị là một bà mẹ mang thai với lượng chất sắt thấp, con quý vị có thể bị sinh non hoặc thiếu cân.

Thiếu máu do thiếu sắt là gì?

Thiếu máu do thiếu sắt là tình trạng xuất hiện khi máu thiếu số lượng tế bào hồng cầu hoặc huyết cầu tố khỏe mạnh. Các triệu chứng của thiếu máu, như cảm giác mệt mỏi, xảy ra bởi vì cơ thể gặp khó khăn trong việc hấp thu lượng oxy cần thiết.

Thiếu máu do thiếu sắt là loại thiếu máu phổ biến nhất. Ăn thức ăn có nhiều chất sắt và uống chất bổ sung sắt khi cần thiết là những cách tốt nhất để điều trị thiếu máu do thiếu sắt.



Phòng chống thiếu máu do thiếu sắt có thể giúp quý vị và gia đình quý vị được khỏe mạnh và cảm thấy thoải mái. Những lời khuyên trong cuốn sách nhỏ này rất đơn giản và dễ thực hiện. Hãy xem mặt sau để có thực đơn mẫu và công thức tuyệt vời cho bữa sáng hoặc cả bữa tối.

Thực Đơn Mẫu Thực phẩm cho cả ngày có chứa chất sắt cho quý vị và con quý vị

Bữa Sáng	Ngũ cốc WIC với hoa quả và sữa, nước ép cam, bánh mì nướng
Bữa Ăn Nhẹ	bánh quy giòn với bơ đậu phộng, hoa quả
Bữa Trưa	bánh taco mềm với đậu và thịt, rau diếp, cà chua, sữa
Bữa Ăn Nhẹ	hummus với rau củ
Bữa Tối	gà hoặc đậu phụ với cơm, bông cải xanh và cà rốt, hoa quả, sữa



Bổ sung thêm chất sắt vào công thức này cho Eggs Mexicali!

- 2 chén salsa hoặc sốt cà chua
 - Hộp đậu 15 ao-xơ (đậu đốm nâu, đậu đen, v.v.), rửa sạch và để ráo nước, hoặc 2 chén đậu nấu chín
 - 6–8 quả trứng
 - 1/4 chén phô mai bào
1. Trộn sốt salsa và đậu trong chảo.
 2. Nấu ở nhiệt độ vừa, khuấy đều đến khi hỗn hợp sôi.
 3. Đập liên tiếp mỗi quả trứng lên trên hỗn hợp.
 4. Đậy nắp và nấu cho đến khi trứng sẵn lại—khoảng 6 phút.
 5. Rắc phô mai bào và nấu cho đến khi phô mai chảy ra.
 6. Ăn với bánh ngô và cơm. Khẩu phần phục vụ cho 4–6 người.



DOH 961-194 June 2015 Vietnamese

Đối với người khuyết tật, tài liệu này có sẵn ở các định dạng khác theo yêu cầu. Để gửi yêu cầu, vui lòng gọi 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).
Chương Trình Dinh Dưỡng WIC Tiểu Bang Washington không phân biệt đối xử. Cơ quan này là tổ chức cung cấp cơ hội bình đẳng.
Ấn phẩm này được lấy từ Chương Trình WIC California. Được phép tái bản.



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON



Tăng cường
chất sắt!

Lời khuyên để chọn thực phẩm có chứa chất sắt để giúp quý vị và gia đình quý vị luôn khỏe mạnh và cảm thấy dễ chịu!

Làm thế nào tôi có thể có đủ chất sắt cho bản thân và gia đình tôi?

Lời Khuyên dành cho Trẻ Sơ Sinh

Bú Sữa Mẹ!

- Sữa mẹ có chất sắt mà con quý vị có thể hấp thụ một cách dễ dàng. Khi trẻ khoảng 4 tháng tuổi, hãy hỏi bác sĩ của quý vị về việc bổ sung chất sắt cho con bú sữa mẹ của mình.
- Khi trẻ một tuổi, quý vị có thể tiếp tục cho con bú hoặc dùng sữa bò.

Cung cấp ngũ cốc ăn dặm tăng cường chất sắt khi trẻ khoảng 6 tháng tuổi.

- Trộn ngũ cốc ăn dặm với sữa mẹ hoặc sữa công thức.
- Sử dụng ngũ cốc ăn dặm để tự làm bánh quy cho bé đang mọc răng.

Cung cấp các loại thực phẩm có chứa sắt khi trẻ khoảng 6-9 tháng tuổi.

- Cung cấp các loại thịt dành cho trẻ em. Trộn với thức ăn mềm khác như rau củ nghiền, mì nấu chín mềm, hoặc cơm.
- Nấu và trộn thịt băm, đậu, hoặc đậu phụ. Cung cấp hoa quả hoặc rau củ phù hợp với lứa tuổi có chứa Vitamin C trong cùng bữa ăn. Xem "Thực Phẩm Giàu Vitamin C" trong bảng bên tay phải.



Trẻ Sơ Sinh...Trẻ Mới Chập Chững Biết Đi... Sữa và Sắt

Trẻ thường chuyển từ sữa mẹ hoặc sữa công thức sang sữa bò khi được một tuổi và quý vị có thể tiếp tục cho con bú. Sữa chứa nhiều protein và canxi, nhưng không chứa nhiều chất sắt.

Điều phổ biến trong quá trình thay đổi này là một số trẻ mới chập chững biết đi chỉ được ăn toàn sữa; điều này có nghĩa là không còn chỗ cho các thức ăn khác, đặc biệt là những thức ăn có chứa chất sắt.

Mục tiêu là giúp con quý vị ăn tốt và thưởng thức các loại thức ăn khác nhau, bao gồm sữa và thức ăn có chứa chất sắt.

- !** Nếu em bé hoặc con quý vị có lượng chất sắt thấp, bác sĩ của các cháu có thể cung cấp cho quý vị thuốc uống bổ sung chất sắt cho các cháu. Chú ý cho trẻ dùng lượng thuốc uống bổ sung chất sắt vừa đủ, và không quá nhiều! Để thuốc viên và thuốc uống bổ sung chất sắt ngoài tầm với của trẻ. Quá nhiều chất sắt từ thuốc viên hoặc thuốc uống có thể đầu độc con quý vị!



Lời Khuyên cho Trẻ Em và Người Lớn

- Chọn 2 hoặc 3 loại thức ăn có chứa nhiều chất sắt mỗi ngày.** Quyển sách nhỏ này có một danh sách các loại thức ăn có chứa chất sắt và thực đơn mẫu để giúp quý vị lập kế hoạch cho ngày của quý vị.
- Khi tìm một đồ ăn nhẹ,** hãy chọn thức ăn có chất sắt, như ngũ cốc WIC trộn với hoa quả sấy.
- Thêm một chút thịt vào các thức ăn khác,** như mì ống và phô mai, pizza phô mai và các món rau củ.
- Nấu trong xoong hoặc chảo gang.** Thức ăn được nấu trong nồi gang có thể có lượng chất sắt cao hơn. Điều này xảy ra do một lượng nhỏ chất sắt từ chảo được hấp thụ vào trong thức ăn.
- Khi nấu đậu khô,** ngâm chúng trong nước vài giờ trước khi nấu, đổ bỏ nước và sử dụng nước mới để nấu đậu. Cơ thể chúng ta có khả năng hấp thụ chất sắt trong đậu tốt hơn khi chúng đã được ngâm trong vài giờ, hoặc qua đêm.
- Nếu quý vị uống cà phê hoặc trà,** hãy uống giữa các bữa ăn vì chúng sẽ cản trở cơ thể hấp thụ chất sắt.
- Nếu quý vị đang mang thai,** vitamin trước khi sinh có chất sắt bổ sung mà quý vị cần cho cả quý vị và em bé của quý vị. Nếu quý vị gặp vấn đề khi dùng các vitamin trước khi sinh, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị hoặc tham khảo ý kiến của WIC. Hãy dùng vitamin trước khi sinh trong suốt thai kỳ của quý vị. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị về việc tiếp tục sử dụng sau khi quý vị sinh con.
- Người lớn và trẻ em có lượng chất sắt thấp** có thể cần viên sắt bổ sung. Nếu quý vị có lượng chất sắt thấp, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị.



Thực Phẩm Chứa Nhiều Chất Sắt

Thịt

- Thịt Bò
- Thịt Lợn
- Gà hoặc gà tây
- Cá và trai

Không Phải Thịt

- Ngũ cốc WIC
- Đậu và đậu xanh khô nấu chín
- Nước ép mận
- Đậu phụ
- Trứng
- Bánh mì và bánh tortilla
- Gạo, mì ống, và ngũ cốc nấu chín
- Rau lá xanh: cải lá, củ cải xanh, cải xoăn, rau cải, rau bina
- Hoa quả sấy

Thực Phẩm Chứa Nhiều Vitamin C

Rau củ

- Khoai Tây
- Cà Chua
- Bông Cải Xanh
- Súp Lơ
- Bắp Cải
- Ớt Chuông

Hoa Quả

- Cam
- Dưa Ruột Vàng
- Xoài
- Đu Đủ
- Nho
- Dâu Tây

Nước Ép

- Cam
- Nho
- Cà Chua
- Tất cả các loại nước ép WIC



Ăn thức ăn chứa vitamin C với thức ăn chứa chất sắt

Vitamin C giúp cơ thể hấp thụ chất sắt. Ăn thức ăn chứa vitamin C khi quý vị ăn thức ăn chứa chất sắt, hoặc nấu chúng cùng nhau.

Ví dụ:

- Uống một ly nước cam với ngũ cốc ăn sáng của quý vị.
- Nấu đậu với vài quả cà chua.
- Thêm một chút salsa lên bánh taco của quý vị.
- Cho con quý vị ăn hoa quả với ngũ cốc.

Cảnh báo: Trẻ dưới 4 tuổi có thể bị nghẹn hạt, vỏ hoa quả, hoa quả khô, và rau củ sống. Nấu tất cả rau củ cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Chỉ cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ ăn các loại thức ăn phù hợp với độ tuổi. Xin ý kiến hay đề xuất của WIC.