

# Pinagsamang Rekomendasyon sa Pagkonsumo ng Iron para sa Publiko

Ang iron ay mahalagang micronutrient sa pagbuo ng pulang selula ng dugo at mga cellular functions. Ang kakulangan ng iron ay karaniwang sanhi ng hindi sapat na pagkonsumo ng iron o labis na pagkawala ng dugo dahil sa menstruation sa mga kababaihan sa edad ng reproductibo. Ang progresibong kakulangan ng iron ay maaaring humantong sa iron deficiency anemia na maaaring magpakita bilang pagkapagod at nabawasan ang tolerance sa ehersisyo.

## Ano ang kalagayang lokal?

Ang Sarbey Sa Kalusugan Ng Populasyon 2020-22 ay nagbibigay ng kapaki-pakinabang na pananaw sa katayuan ng iron sa populasyon. Sa pangkalahatan, ang lokal na antas ng kakulangan sa iron sa lokal na populasyon na may edad na 15-84 at mga kababaihan ng edad ng reproductibo (edad 15-49) ay nasa 5.7% at 17.5% ayon sa pagkakabanggit. Ayon sa gabay ng WHO noong 2020, ang antas ng kakulangan ng iron na nasa pagitan ng 5.0-19.9% ay ikinuklasipika bilang hindi seryosong suliranin sa pampublikong kalusugan.

## PAANO MAPANATILI ANG SAPAT NA PAGKONSUMO NG IRON

Sa pangkalahatan, ang sapat na pagkonsumo ng iron ay maaaring makamit sa pamamagitan ng malusog na balanseng diyeta ng pagkaing mayaman sa iron. Ang mga kababaihan sa edad ng reproductibo ay may mas mataas na panganib ng pagkawala ng iron sa panahon ng regla at dahil dito, may mas mataas na araw-araw na pangangailangan para sa iron. Dapat nilang bigyang pansin ang diyeta upang matiyak na sapat ang kanilang pagkonsumo ng iron.

### Kumain ng pagkaing mayaman sa iron



Kumain ng katamtamang dami ng karne, isda, at pagkaing dagat. Ang iron na mula sa mga pinagmumulan ng hayop ay naglalaman ng haem iron na madaling masipsip.



Kumain ng maraming gulay at beans. Ang iron na mula sa pinagmumulan ng halaman ay naglalaman ng non-haem na iron na hindi gaanong madaling masipsip at ang pagsipsip nito ay naapektuhan ng iba pang pagkain at inumin sa diyeta.



Ang mga cereal na pinalakas ng iron para sa almusal ay magandang pinagmumulan din ng iron.

### Kumain ng sapat na prutas at gulay



Kumain ng mga prutas at gulay na mayaman sa bitamina C upang mapabuti ang pagsipsip ng iron mula sa mga pinagmumulang halaman.

### Bawasan ang dami ng tsa o kape sa mga pagkain



Iwasan ang pag-inom ng tsa o kape sa loob ng 1 hanggang 2 oras pagkatapos kumain dahil maari itong magpababa ng pagsipsip ng iron. Ang simpleng tubig o tubig na may dagdag na lemon ay mas magandang pagpipilian bilang inumin sa pagkain.

## Hakbang patungo sa mas mataas na panganib ng kakulangan ng iron

Ang mga tao na may panganib sa kakulangan ng iron (kabilang ang kababaihan sa edad ng reproductibo na may mabigat na regla, buntis, taong nasa restriktibong diyeta, taong may sakit sa tiyan at/o nagkaroon ng operasyon sa tiyan, mga madalas mag-donate ng dugo, atbp.) ay maaaring humingi ng payo sa mga propesyonal sa kalusugan sa pamamahala ng kanilang kalagayan sa kalusugan at indibidwal na pangangailangan sa pag-inom ng suplemento ng iron. Paalala: ang suplemento ng iron na may sobrang iron ay maaaring makasama.

Ang mga rekomendasyon sa itaas ay rerepasuhin at babaguhin batay sa mga bagong natuklasang pananaliksik.

Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring bisitahin ang website ng Kagawaran ng Kalusugan:

Tematikong Ulat sa Kalagayan ng Iron (Sarbey sa Kalusugan ng Populasyon) 2020-22): <https://www.chp.gov.hk/en/features/37474.html>